

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMELERİN ÖZ DUYARLIKLARININ PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Duygu ŞAHİN

TRABZON
Haziran, 2014

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMELERİN ÖZ DUYARLIKLARININ PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Duygu ŞAHİN

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

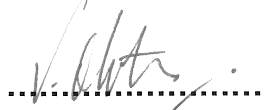
**Tezin Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Vesile OKTAN**

**TRABZON
Haziran, 2014**

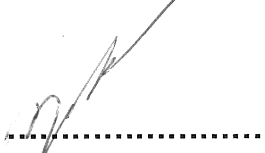
KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Anabilim Dalı'nda
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 01 / 07 / 2014**

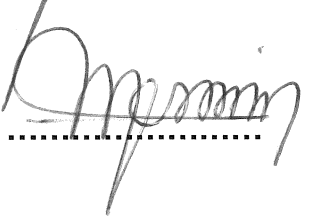
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Vesile OKTAN


.....

Üye : Doç. Dr. Mustafa ŞAHİN


.....

Üye : Yrd. Doç. Dr. Yasin ÖZTÜRK


.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Doç. Dr. Nevzat Yiğit
Enstitü Müdürü**

BİLDİRİM

Tezimin içerdığı yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Duygu ŞAHİN

01/ 07/2014

ÖN SÖZ

Eğitim öğretim sisteminin değiştiği, öğretmenlik mesleğinin rollerinin yenilediği ve zorlaştığı bu dönemde, kendine ve diğer insanlara duyarlı öğretmenlerin varlığı sistemin devam etmesini sağlayabilecek en önemli etkidir. Öğretmenleri bu zor şartlarda yılmadan mücadele etmesi, yaşamdan zevk almaları ve doyum sağlamaları, bu öğretmenlerin öncelikle kendilerine kibar ve anlayışlı davranmaları ile mümkün olabilecektir. Öğretmenlerin öz duyarlılıkları üzerine akademik çalışmalar yürütülmesi ve kavramın yakından incelenmesi, hem eğitim öğretim sisteminde bireyler arasında iletişim ve anlayışla ilgili problemlere çözüm oluşturabilecek hem de öz duyarlılığı geliştirebilecek yeni programlar oluşturulabilecektir.

Araştırma sürecinin her aşamasında bilgisi ve deneyimi ile yardımlarını esirgemeyen, yaşanan olumsuzluklarda beni motive eden ve yüreklendiren, ilgisi, sevgisi ve sabırla beni daima destekleyen değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Vesile OKTAN'a teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimimde üzerimde büyük emekleri olan ve süreçte bana katkıları bulunan değerli hocalarıma sonsuz teşekkür ederim. Araştırma sürecinde her ihtiyacım olduğunda içtenlikle yardımlarını esirgemeyen ve beni motive eden arkadaşım Tuba CEYLAN'a emek ve katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım. Hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, her durumda sevgiyle yanımda olan annem Neşadet ÇAKMAK'a, babam Azmi ÇAKMAK'a ve ağabeyim İsmail ÇAKMAK'a sonsuz teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim ve araştırma süreci boyunca gösterdiği sevgi ve sabrı ile beni destekleyen, yardımlarını esirgemeyen ve olumsuz durumlarda motive eden sevgili eşim ve doğacak bebeğimin babası Vedat ŞAHİN'e hayatımda olduğu için teşekkür ederim. Desteği ve yardımları ile araştırmaya büyük katkıları olan Sedat ŞAHİN'e teşekkür ederim. Son olarak değerli katkılarıyla araştırmayı mümkün kılan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

Haziran, 2014

Duygu ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
TABLolar LİSTESİ	x
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı	3
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	4
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1. 4. Araştırmanın Varsayımları	5
1. 5. Tanımlar	6
2. LİTERATÜR TARAMASI	7
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	7
2. 1. 1. Öz Duyarlık.....	7
2. 1. 1. 1. Öz Sevecenlik.....	9
2. 1. 1. 2. Paylaşımların Bilincinde Olma	9
2. 1. 1. 3. Bilinçlilik	10
2. 1. 1. 4. Öz duyarlık ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar.....	11
2. 1. 2. Psikolojik Sağlamlık.....	12
2. 1. 2. 1. Risk Faktörleri.....	14
2. 1. 2. 2. Koruyucu Faktörler	15
2. 1. 2. 2. 1. Bireysel (İçsel) Koruyucu Faktörler	16
2. 1. 2. 2. 2. Dışsal Koruyucu Faktörler	18
2. 1. 3. Yaşam Doyumu	19
2. 1. 3. 1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Kişisel ve Demografik Faktörler.....	20
2. 1. 4. İlgili Araştırmalar.....	21
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	29
3. YÖNTEM	30
3. 1. Araştırmanın Modeli	30

3. 2. Araştırma Grubu	30
3. 3. Verilerin Toplanması	31
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	32
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	32
3. 3. 1. 2. Öz Duyarlık Ölçeği	32
3. 3. 1. 3. Yılmazlık Ölçeği	34
3. 3. 1. 4. Yaşam Doyumu Ölçeği	35
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	36
3. 4. Verilerin Analizi	36
4. BULGULAR.....	38
4. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	38
4. 1. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bulgular.....	38
4. 1. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bulgular	39
4. 1. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bulgular.....	39
4. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular.....	41
4. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	41
5. TARTIŞMA	43
5. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması.....	43
5. 1. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bulguların Tartışılması	43
5. 1. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bulguların Tartışılması	44
5. 1. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Unvan Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bulguların Tartışılması	45
5. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulguların Tartışılması	46
5. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması	50

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	52
6. 1. Sonuçlar	52
6. 2. Öneriler	52
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	52
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Çalışmalara Yönelik Öneriler.....	53
7. KAYNAKLAR	54
8. EKLER.....	64
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	70

ÖZET

Öğretmelerin Öz Duyarlılıklarının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi

Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışan öğretmenlerin öz duyarlık, psikolojik sağlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada aynı zamanda öğretmenlerin öz duyarlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum ve unvan) açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır.

Araştırma modeli taramaya dayalı betimsel modeldir. Araştırma grubunu, 2012-2013 eğitim öğretim yılında Uşak ili, ilçe ve köylerinde görevli olan 422 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma verileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Öz Duyarlık Ölçeği (Neff, 2003b), Yılmazlık Ölçeği (Gürkan, 2006), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1983) aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 15.0 (Statistical Package For Social Sciences) programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik teknikleri ile değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeler bulunmuştur. Bulguların incelenmesinde; bağımsız *t* testi, tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırma sonucunda, öz duyarlık düzeyi demografik değişkenler açısından incelendiğinde; öz duyarlık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum ve unvan değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öz duyarlık düzeyleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelendiğinde; öz duyarlık ve alt boyutları (Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Öz duyarlık ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde de bu iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun öz duyarlık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve anlamlı etkiye sahip oldukları görülmüştür.

Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz Duyarlık, Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

The Investigation of Teacher's Self Compassion from the point of Resilience and Life Satisfaction

This research has been conducted with the aim of examining the relationship among self compassion, resilience and life satisfaction of teachers who is working under the Ministry of National Education. Besides It has also been aimed to examine whether the level of the teachers' self compassion has differed from the point of some demographic variables (gender, marital status and title) or not.

The researching design is a descriptive model which is based on scanning. The researching group is consist of 422 teachers who have worked in Uşak, its districts and its villages in 2012-2013 educational year. The data has been obtained via personal information form and self compassion scale, prepared by researcher, resilience scale (Gürkan, 2006), Life Satisfaction scale (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1983). The SPSS 15.0 (Statistical Package For Social Sciences) programme has been used during the process of analysing the data which has been gathered for the research. Means, standard deviations, frequencies and percentages about variables have been found with descriptive statistics technics. The independent t test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA), the Pearson Correlation Coefficient and regression analysis technique has been utilized in analysis of the finding.

As a result of the research, when the level of self compassion is examined in terms of demographic variables; It has been concluded that the level of self compassion hasn't differed according to gender, marital status and title variables.

When we examine the relationship between the level of self compassion and resilience, It has been determined a meaningful relation between the self-compassion and its subbranches (self-kindness, common humanity, mindfulness, self-judgment, isolation and over-identification) positively. When the relation between the selfcompassion and life satisfaction is examined, a meaningful relation between these two variables has been determined positively. According to the results of regression analysis, resilience and life satisfaction were significant predictors of self compassion.

The results have been discussed in the literature and some suggestions have been put into forward according to the results.

Key Words: Self Compassion, Resilience, Life Satisfaction.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Çalışmaya İlişkin Uygulama Yapılan Öğretmen Sayısı	31
2.	Araştırmayla İlgili Tanımlayıcı Bulgular	31
3.	Öz Duyarlık Düzeylerinin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular	38
4.	Öz Duyarlık Düzeylerinin Medeni Duruma Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular	39
5.	Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre N, \bar{X} ve Ss Değerleri	40
6.	Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre N, \bar{X} ve Ss Değerleri	40
7.	Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre N, \bar{X} ve Ss Değerleri	40
8.	Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre Analizi	40
9.	Öz Duyarlık ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık İlişkisine İlişkin Korelasyonel Bulgular	41
10.	Öz Duyarlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	41

KISALTMALAR LİSTESİ

- ÖD** : Öz Duyarlık
PS : Psikolojik Sağlamlık
YD : Yaşam Doyumu
ÖS : Öz Sevecenlik
PB : Paylaşımların Bilincinde Olma
Bi : Bilinçlilik
ÖY : Öz Yargılama
İz : İzolasyon
AÖ : Aşırı Özdeşleşme

1. GİRİŞ

Modern dünyada eğitim anlayışı ve eğitim öğretim sistemigün geçtikçe değişmektedir. Buna bağlı olarak 2005-2006 eğitim öğretim yılından itibaren ülkemizde öğrenci merkezli yapılandırmacı yaklaşım uygulanmaktadır. Bu sistemde öğretmenler, öğrenme sürecinde aynı zamanda öğrenendir, öğrencilerle karşılıklı etkileşime girer ve öğrenme ortamını düzenleyip hazırlar. Kısaca öğretmen, bu süreçte öğrenciye rehberlik yapar.

Özden (2003)'e göre, bu sistemdeki öğretmenlerin temel özelliklerinden bazıları şöyle sıralanabilir; öğrencilerin eğitim ortamında olabildiğince rahat olmalarını sağlar, onların bağımsız iş yapabilme güçlerini geliştirmelerine yardımcı olur, sınıf içinde öğrenme etkinliklerinin gerektirdiği hareket ve yer değiştirmelere izin verir. Öğrencilerin geniş bir bakış açısı kazanmaları için, sürekli farklı ve alternatif görüşler sunar. Moral, motivasyon ve meraklarını sürekli canlı tutar. Özgün, yaratıcı yönlerinin ürünü olan çalışmaları tespit ve takdirde çok titiz davranır.Kendi yanlışlarını, görüşlerindeki çelişkileri yine kendilerinin görmesine,bulmasına fırsat verecek etkinlikler düzenler.

Yeni sistemdeki öğretmenden beklenen özelliklerin gösterilebilmesi ve öğretmenlerin görevini istenen şekilde yapabilmesi için bazıkişisel özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu kişisel özelliklerin başında duyarlılık gelmektedir ve bununla beraber anlayışlı, sabırlı, stres kaynakları karşısında dayanıklı olmaları beklenir. Bu özelliklerin öğretmenlerde bulunması durumunda hem öğrenciler yaparak yaşayarak öğrenebilir hem de öğretmenlerin kendi ruh sağlığı düzeyleri olumlu yönde gelişebilir. Mesleğin önemi, zorluğu, öğretmenlere verilen sorumluluklar, okul ortamında ve sosyal yaşamda karşılaştıkları stres durumları öğretmenlerin psikolojik iyi olma durumlarını ve ruh sağlığını etkileyebilecek faktörlerden bazılarıdır. Öğretmenlerin yaşadıkları bu stres durumlarında kendilerine karşı tutumları, stresli yaşantılarına yaklaşımları, bakış açıları ve duyarlılıkları da psikolojik iyi olma durumlarını etkileyebilecek kişisel özellikler arasında sayılabilir. Öğretmenlerin bu kişisel özelliklerinden duyarlılığın, başkalarına olduğu kadar bireylerin kendi benliğine karşı da olması öğretmenlerin mesleklerindeki zorluklara rağmen, kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayabilir. Bireylerin kendi benliğine karşı duyarlılığı 'öz duyarlık' kavramı ile açıklanmaktadır.

Özduyarlık(Neff, 2003b), bireyin kendi deneyimlerini ortak bir insanlık deneyimi olarak görmesini, acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizlikleri insanlık halinin bir parçası olarak algılamasını ve kendi de dahil tüm insanların duyarlı davranılmaya değerli olduğunu kabul etmesini içermektedir. Öz duyarlık üç temel unsur içermektedir: 1) Bireyin

kendini sert biçimde eleştirmesi veya yargılaması yerine, kendine sevecen ve anlayışlı davranması; 2) Bireyin acı ve sıkıntı verendeneyimlerle yüzleştğinde yabancılaşma ve izole olması yerine bu deneyimleri geniş insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmesi ve 3) Bireyin acı ve sıkıntı veren deneyimleriyle aşırı düzeyde özdeşleşmesi yerine bu deneyimleri dengeli bir farkındalık ile ele almasıdır. Bu üç unsur birbirinden kavram ve olgusal olarak farklı olmasına rağmen birbirleriyle etkileşim halindedir.

Öz duyarlık literatürde oldukça yeni bir kavram olduğu için ülkemizde de öz duyarlıkla ilgili yayımlanan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Akın, Akın, Abacı, 2007; Öveç, 2007; Akın, 2008; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; İskender, 2009; Başak, 2012).

Psikolojik sağlık, literatürde üç temel olgu ile tanımlanmaktadır: Birinci temel psikolojik sağlık olgusu “olumsuzluklara (yüksek risk altındaki) rağmen mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim (başarı) gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancı”nı tanımlamak için kullanılmaktadır. İkinci temel psikolojik sağlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin süratle uyum yapabilme yeteneğine işaret etmektedir. Üçüncü temel psikolojik sağlık olgusu ise travmayı (anne-baba ya da kardeşin ölümü gibi) ifade etmektedir (Gürkan, 2006). Her bireyin yaşadığı stresli durumlara verdiği tepkiler ve psikolojik sağlıkları farklı olabilmekle birlikte, strese ve zorluklara verdiği tepkilerin oluşmasında ve şekillenmesinde kullandıkları koruyucu faktörlerde farklı olabilir. Koruyucu faktörler, risk altında olmanın olumsuz etkilerini azaltmaya hizmet eden ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan değişkenleri ifade etmektedir (Terzi, 2006). Koruyucu faktörler araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Sınıflandırmalarda kişisel, aile ve aile dışındaki faktörler ortak kabul edilebilir niteliktedir. Bireyin kendisi hakkındaki algısı psikolojik sağlamlıkta kişisel koruyucu faktör olarak önem taşımaktadır (Önder ve Gülay, 2008). Kişisel özelliklere bağlı koruyucu faktörlerden bireyin kendisi hakkındaki algısının yanında bireyin stresli durumlarda kendine karşı duyarlılığı da öğretmenlerin kişilik özellikleri, mesleki yeterliliği, etik anlayışı ile ilgilidir. Kişisel koruyucu faktörler arasında sayılabilecek öz duyarlık ise, stres yaratan durum ve koşulların etkilerini azaltması açısından öğretmenlerin psikolojik sağlıklarından etkilenebilir. Yapılan bazı araştırmalarda psikolojik sağlık ile öz duyarlığın ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Başak, 2012; Thompson ve Waltz, 2008; Leary, 2007).

Öğretmenlerin koruyucu faktörleri olarak belirtilen kişilik özelliklerinin, öz duyarlıkları, mesleki yeterliliği ve etik anlayışı ile ilgili olmakla birlikte psikolojik iyi olma durumu ve psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Öz duyarlığın, psikolojik iyi olma ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili olabileceği düşünüldüğü gibi literatürde benzer bir kavram olan, öznel iyi oluşun da bir yordayıcısı olarak düşünülebilir. Neff (2003b) yüksek öz duyarlığa sahip bireylerin, acımasız öz yargılama, olumsuz duygu ve düşüncelerin abartılması gibi duygulara sahip olmadıkları için düşük öz duyarlığa sahip bireylerden psikolojik olarak daha sağlıklı ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmalarını beklemiştir. Öz duyarlıkla bu yönüyle ilişkili olan öznel iyi oluşbireyin yaşamı 'olumlu' biçimde değerlendirmesini gerektirir. Buna ek olarak olumlu duygulanım, doyum, kendini adayabilme, bağlanma ve yaşam doyumunu beraberinde getirir (Diener ve Seligman 2004).

Yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (Vara, 1999). Genel olarak yaşam doyumunu üç kategoride gruplanmıştır: Birinci grupta; yaşam doyumunu iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayandırılmıştır. İkinci grupta; insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusu üzerinde temellenerek bireyin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir. Üçüncü grupta ise; yaşam doyumunu, günlük yaşamın akışı üzerine temellenmiştir(Özer ve Karabulut,2003). Yaşam doyumunu ve öz duyarlık arasındaki ilişkiyi belirlemek için üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda öz duyarlık düzeyinin yaşam doyumunu düzeylerini etkilediği görülmüştür (Deniz, Arslan ve Özyeşil, 2012). Bu araştırmaya bağlı olarak; öğretmenlerin yaşam doyumunu ve öz duyarlılıklarının araştırılması onların ruh sağlığını koruyucu bazı önlemlerin alınması için önemli görülmektedir.

Literatür bilgilerine dayalı olarak öğretmenlerin öz duyarlılıkları ile psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları arasında bir ilişkinin olabileceği ve bu ilişkinin ortaya koyulmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada, bu düşünceden hareketle, öz duyarlığın psikolojik sağlamlıkla ve yaşam doyumunu ile ne yönde ilişkili olduğu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun öz duyarlılığı ne derece yordadığı ve öz duyarlılığın belirlenen demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşım farklılaşmadığı araştırılmıştır.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, öğretmenlerin öz duyarlık düzeyleri ile yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ve öğretmenlerin öz duyarlık, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin demografik değişkenler açısından farklılaşım farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırma aynı zamanda psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun öz duyarlılığı yordayıp yordamadığını incelemektedir.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara ulaşılabacaktır:

1. Öğretmenlerin öz duyarlık puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi.
 - 1.1. Öğretmenlerin öz duyarlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi.
 - 1.2. Öğretmenlerin öz duyarlık puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi.
 - 1.3. Öğretmenlerin öz duyarlık puanlarının unvan değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi.
2. Öğretmenlerin öz duyarlık düzeyleri ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi.
3. Öğretmenlerin öz duyarlık düzeylerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun yordayıcısı olup olmadığının incelenmesi.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Günümüz eğitim anlayışı öğrenci ve öğretmenlerin rollerini değiştirmiştir. Öğretmenlerden beklenen yeni roller bazı kişilik özelliklerini gerektirmektedir. Duyarlık, beklenen bu özelliklerden biridir. Öğretmenlerin bunu öğrencilere aktarabilmesi, eğitim sistemi içinde aktif kullanabilmesi için öncelikle kendilerine karşı duyarlıklarını doyumluğa ulaştırmış olmaları gerekmektedir. Ancak kendi öz duyarlıklarına sahip öğretmenler, öğrencilerine daha duyarlı, daha hoşgörülü davranabilirler. Öz duyarlık, bireylerin başkalarına karşı sergiledikleri duyarlılığı, yetersizlikler, başarısızlıklar veya şanssızlıklar karşısında kendi benliklerine karşı da sergileyebilme olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003b). Öğretmenlerin kendi benliklerine karşı sergiledikleri bu duyarlık, ruh sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bunun yanında öğretmenlerin okul ortamında ve yaşamlarında karşılaştıkları stres durumları ile mücadele ile ilgili olarak psikolojik sağlık ve bununla ilişkili olduğu düşünülen yaşam doyumu da ruh sağlığını koruyucu faktörlerdendir.

Psikolojik sağlık, insanların sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güçtür (Joseph, 1994). Yaşam doyumu ise, bireyin beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003).

Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu kavramları daha önce birçok araştırmacı tarafından incelenmiş, ancak öz duyarlık kavramı literatürde yeni bir kavram olup az sayıda çalışmaya konu olmuştur. Bu kavramlar çeşitli değişkenlerle çalışılmış olmasına rağmen, bu üç kavramın bir arada ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Hem öz duyarlık

kavramının az sayıda çalışmada incelenmiş olması ve farklı değişkenlerle çalışılması hem de bu üç kavramın bir arada ele alınması açısından bu araştırmanın, literatürekatki sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde öğretmenlik, zor koşullar altında çalışan, sıklıkla değişen sisteme hemen ayak uydurması istenen ve en önemlisi her şeye rağmen sabırlı, anlayışlı, duyarlı olması beklenen bir meslek olarak tanımlanabilir. Ancak öğretmenlerin başkalarına göstermesi beklenen duyarlılıktan önce kendilerine karşı duyarlılığa sahip olması gerekmektedir. Kendine karşı duyarlı ve anlayışlı olmayan öğretmenlerin hoş görü seviyesinin de düşük olacağı ve bu sebeple yeni eğitim öğretim sisteminde beklenen tutum ve davranışları göstermekte zorlanacağı düşünülmektedir. Öz duyarlık sayesinde öğretmenlerden beklenen kişisel özelliklere sahip olması, zorlu çalışma şartları ve stresli durumların üstesinden gelebileceği düşünülmektedir. Bu kavramlar arasındaki ilişkinin tespit edilmesi halinde öğretmenlerin benzer şartlarda, farklı tepkiler vermeleri ve yaşamdan zevk almalarının farklılaşması, bunun yanında yeni sisteme uyum sağlama durumlarının farklılaşmasının sebebiantımlandırılabilir.

Yukarıda sözü geçen tüm sebepler; bu araştırmanın literatür açısından önemine ve gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Literatüre önemli bir veri kaynağı kazandırmakla beraber; bu araştırma ile değişen sistemde öğretmenleri anlamak bir parça daha mümkün kılınacaktır.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2012-2013 yılında Uşak il merkezi ve ilçelerinde görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği Uşak ili ve ilçeleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada belirlenen öz duyarlık, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri çalışmada kullanılan Öz Duyarlık Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmada öğretmenlerin ölçek maddelerini içtenlikle ve yansız olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma grubu olarak ele alınan grubun, evreni temsil ettiği, evrenin görüş ve eğilimlerini yansıtacağı varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin veri toplamak için yeterli olduğu varsayılmıştır.

1. 5. Tanımlar

Öz Duyarlık: Bireylerin kendilerine acı ve huzursuzluk veren deneyimlerine açık olma, bu deneyimlerini insan olmanın doğal bir parçası olarak görme, başarısızlık ya da yetersizlik ile ilişkili bu deneyimlerini anlayışlı, sevecen ve yargıdan uzak bir tutum ile anlamaya yönelme ve sahiplenmedir (Neff, 2003b).

Psikolojik Sağlamlık: İnsanların sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güçtür (Joseph, 1994).

Yaşam Doymu: Yaşam doymu, bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde tüm yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Veenhoven, 1996).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Bu bölümde öncelikle araştırmanın temel değişkeni olan öz duyarlık ile araştırmanın diğer değişkenleri psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile ilgili kuramsal çerçeve incelenecektir.

2. 1. 1. Öz Duyarlık

Bireyler yaşamın belirli dönemlerinde yaşadıkları olaylara ilişkin geliştirdikleri olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtarmak için ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz duyarlıkları (Self-Compassion) geliştirilmelidir (Deniz ve diğ., 2008). Öz duyarlığın içeriğini duyarlık(compassion) oluşturmaktadır. Çünkü duyarlık, diğerlerinin ıstıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kişileriniyargılamadan anlamayı içerir (Deniz ve diğ., 2008).

Son zamanlarda geliştirilen ve Neff (2003a) tarafından tanımlanan öz duyarlık (self-compassion) kavramı 2000 yıllık geleneği olan Budizm felsefesini temel almaktadır. Batıda duyarlık genellikle diğer bireylere duyarlı olma açısından kavramsallaştırılır, ancak Budist psikolojisinde diğer bireylere duyarlı olabilmesi için öncelikle bireyin kendine duyarlı olması gerektiğine inanılır(Öveç,2007). Budist felsefesinde önemli bir kavram olan öz duyarlığın, psikolojik iyi olma kavramına yönelik yararlı bir alternatif olduğu görülmektedir (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Rosenberg, 2000; Salzberg, 1997; Wallace, 1999). Araştırmalar öz duyarlığın kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilgi, bilinçlilik, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk ve iyimserlik gibi birçok kavramla pozitif ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Aynı zamanda öz-duyarlık anksiyete, depresyon, öz-eleştiri, nörotizm, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a, 2003b; Neff ve diğerleri, 2005).

Öz duyarlık, bireylerin başkalarına karşı sergiledikleri duyarlılığı yetersizlikler, başarısızlıklar veya şanssızlıklar karşısında kendi benliklerine karşı da sergileyebilmeleri olarak tanımlanmaktadır. Sonuç olarak, duyarlık ile öz duyarlık arasında olumlu bir ilişki

bulunduğu ve öz duyarlılığı yüksek olan bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı duyarlı davranışlar sergiledikleri ortaya koyulmuştur (Neff, 2003b). Bu çerçevede öz duyarlık, bireylerin olumsuz deneyimlerinin sonucunda, kendilerini yargılamak ve acımasızca eleştirmek yerine kendilerine karşı anlayış ve özen içeren bir tutum ile yaklaşmaları olarak tanımlanmaktadır (Akt: Başak, 2012)

Birçok psikoloji teorisi, bireylerin daha çok kendi benliklerine odaklandıklarını öne sürmesine rağmen, bireylerin sıklıkla kendilerine olumsuz ve zarar verici biçimde davrandıklarını göstermektedir. Bireyin kendi benliğine yönelik bu sert tutumları, psikoloji tarihinde bencillik ya da benmerkezci olma gibi kavramların sebep olması ile açıklanmasına rağmen, kendine duyarlı olma benmerkezciliği gerektirmemektedir (Neff, 2003b). Öz duyarlık duygusu, bireyin ideal standartlarına ulaşamadığı zaman kendisini sert biçimde eleştirmemesini önermesine rağmen, bu hataların kabul edilmemesi veya göz ardı edilmesi anlamına gelmemektedir. Bunun yerine en uygun işlevselliğe ve psikolojik sağlığa ulaşmak için ihtiyaç duyulan eylemlerin sabır ve içtenlikle teşvik edilmesi gerekmektedir (Öveç,2007).

Öz duyarlık sahibi bireylerin olumlu ve olumsuz deneyimleri insan olmanın doğal bir sonucu olarak karşıladıkları(Neff,2008) ve kendileri dahil tüm insanların ilgilenilmeye değer varlıklar olarak gördükleri belirtilmektedir. Sonuç olarak, öz duyarlık sahibi bireylerin olumlu deneyimler kadar olumsuz deneyimleri de insanlığın oluşturduğu büyük aile ile bağlantılı bir şekilde değerlendirilmelerinin ruh sağlığı alanına önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir (Reingenbach, 2009).

Öz duyarlık ile ilgili çalışmaların öncüsü olan Neff (2003b), öz duyarlık sahibi bireylerde gözlenen üç temel özelliğin (1) *öz yargılamaya karşı öz sevecenlik*, (2) *izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma* ve (3) *aşırı özdeşime karşı bilinçlilik* olduğunu belirtmektedir. Bu özellikler öz duyarlılığın boyutlarını oluşturmaktadır. *Özyargılamaya karşı öz sevecenlik* insan doğasının mükemmel olmasının mümkün olamayacağı bilincinde olmayı içermektedir. Öz duyarlığın bu üç unsuru kavramsal anlamda birbirlerinden farklı olmalarına ve fenomenolojik düzeyde farklı şekillerde yaşanmalarına rağmen birbirleriyle karşılıklı etkileşimde bulunmakta, birbirlerinin meydana gelmesine ve gelişimlerine yardımcı olmaktadır. Öz duyarlık düzeyi yüksek olan birey, başarısızlık yaşadığında veya sıkıntılı zamanlarında, kendisine nazik ve şefkatli davranır ve tüm insanlığın benzer durumlarla yüzleştiğini düşünür. Bu birey ne olumsuz duygu ve hisleri tamamıyla reddeder ne de onların benliğine zarar vermesine izin verir (Kirkpatrick, 2005).

2. 1. 1. 1. Öz Sevecenlik

Öz sevecenlik bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışmasıdır. Öz duyarlık, bireyin standart ve beklentilerini elde edemediği durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmemesini, kınamamasını; değişim ve gelişim sağlaması adına benliğine zarar vermemesini gerektirir. Bunun yerine davranışlarının değişimi için, gayet kibar ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003b). Ancak öz duyarlık, muhakkak kendimizi iyi hissetmemiz gerektiği anlamına gelmeyeceği gibi, benliğin korkak, katı ve ilgisiz olmasına neden olabilecek düzeyde ve her koşulda benliği acı ve sıkıntılı deneyimlerden korumak anlamına da gelmez (Akt: Neff,2003a). Öz duyarlık Neff(2003b) ile ilk kez araştırılan bir kavram olmasına rağmen, öz duyarlık alt boyutlarından olan öz sevecenlik kavramının tam karşıtı olan kavramlar dolaylı olarak birçok çalışmada yer almıştır. Araştırmacılar özeleştiri (Blatt ve diğerleri, 1982; Rude ve Burnham, 1993; Zuroff ve Duncan, 1999), öznefret (Horney, 1950; Rubin, 1975), öz-yargılama (Brown, 1999) ve mükemmeliyetçilik (Ashby ve Kottman, 1996) gibi öz-sevecenlik ile karşıt olan bu kavramların, depresyon, sosyal yabancılaşma, kişiler-arası ilişkilerde sıkıntı yaşama ve diğer birçok psikolojik baskı ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Akt: Neff,2003a).

2. 1. 1. 2. Paylaşımların Bilincinde Olma

Paylaşımların bilincinde olma, bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığını ifade eder. Böyle bir farkındalığa sahip birey, başarısız olduğunda yoğun öz-eleştiri yapmak yerine, tüm insanların başarısız olabileceğini ve başarısızlığın insanlık tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003b). İnsanoğlunun genel paylaşımlarına yönelik bu farkındalık, bireyin benliğinin diğer insanlarla bağlantısını ve insanların birbirleriyle olan bağlarını vurgular (Kirkpatrick, 2005).

Paylaşımların farkında olma ile ilişkili diğer bir kavram empatidir. Araştırmacıların empatiyi tanımlama biçimleri farklı olmasına rağmen, empatinin bireyin diğerlerinin acı ve sıkıntılarının farkında olması ve onların bu deneyimlerini kendisi yaşıyormuş gibi hissetmesidir (Akt: Neff, 2003a). Diğer bireylerin acı ve sıkıntılarının farkında olması açısından öz duyarlık ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Öz duyarlık, farkındalık ile empatinin öze yansıtılmış birlikteliği olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin kendilerini koşulsuz kabul edebilmelerini sağlayan bir anahtar olarak görülmektedir (Kingbury, 2009).

Paylaşımların bilincinde olma boyutunda, sıkıntılı durumlarla karşılaşmak, başarısız olmak, hata yapmak ve yetersizlik duygusu yaşamının tüm insanların başından

geçebilecek olumsuz deneyimler olduğu gerçeğini görebilmenin benlik açısından da önemli bir yeri vardır. Bu gerçeği görebilen bireylerin, kendilerini yalnızlaştırmak yerine benzer olumsuzlukları yaşayan bireylerle aidiyet duygusuna odaklandıkları ve olumsuz deneyimlerin daha kolay üstesinden gelebilecekleri vurgulanmaktadır (Neff, 2003b).

2. 1. 1. 3. Bilinçlilik

Bilinçlilik, bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Martin, 1997; Neff, 2003b; Nisker, 1998). Bilinçlilik, kişisel deneyimleri; iyi, kötü, sağlıklı veya sağlıklı olarak nitelendirmeden “şu anda oldukları gibi kabul eder” (Marlatt ve Kristeller, 1999, s. 68). Ayrıca, bilinçlilik, bireylerin yaşadıkları başarısızlıklarınsonucunda kendilerini gözden çıkarılmış ya da saygınlığını yitirmiş biri olarakdeğerlendirmelerini engellemektedir. Bunun yerine bilinçlilik sahibi bireylerin, başarısızlıklarını gerçek nedenleri ile görmeye ve işlevsiz duygu ve davranışlarını farketmeye yöneldikleri belirtilmektedir. Bilinçlilik, bireyleri, olayları abartılı ve işinegeldiği gibi yorumlamaktan uzaklaştırdığı ve işlevsiz duygu ve düşünceleri değiştirmegereğini ortaya çıkardığı için önemli görülmektedir (Neff, 2003b).

Yargılama olmaması öz duyarlığı, öz saygı kavramından ayıran özelliktir. Deci ve Ryan (1995) gerçek ve koşullu benlik saygısı kavramlarını ele almıştır. Gerçek benlik saygısı, bireyin kendisinin diğerleri tarafından saygı görmeye değer bir varlık olduğuna yönelik inancına dayanır. Koşullu benlik saygısı ise daha değişkendir ve bireyin yüksek standartlarını veya önemli diğerlerinin beklentilerini karşıladığı durumlarda değerli olabileceği inancına dayanır. Gerçek benlik saygısı pozitif çıktılar sağlarken, koşullu benlik saygısı daha negatif çıktılara yol açar.

Öz duyarlık benliğe yönelik pozitif bir duygusal tutum yansıtır, çünkü öz duyarlığa sahip olan bireyler kendilerine yönelik sevecenlik ve özen duyguları geliştirmektedir. Öz duyarlık bireyin kendine ilişkin gerçekçi olmayan bir bakış açısı benimsemesini gerektirmediği için, bireylerin benlik saygılarını artırmak yerine öz duyarlık düzeylerini artırmak hem daha kolay hem de daha yararlıdır. Araştırmalar, bireyin kendisi hakkında pozitif geri dönüt elde etmekten hoşlanmasına rağmen, aynı zamanda gerçeklikle tutarlı veya kendisi hakkındaki inançlarını doğrulayan geri bildirim de almayı beklediğini göstermiştir (Swann, 1992).

Neff ve diğerleri (2005)' nin yaptıkları bir çalışmada öz duyarlık ile benlik saygısını ayırtılamayı amaçlamışlardır. Bu çalışmada kişisel yetersizliklere odaklanmaktan kaynaklanan anksiyete için, öz duyarlığın tampon işlevine sahip olduğu bulunmuştur.

Bilinçlilik aynı zamanda duygusal zeka ile de ilişkilidir. Duygusal zekanın dört unsuru olduğu düşünülür: duyguları algılama, düşünceyi kolaylaştırmak için duyguları kullanma, duyguları anlama ve duyguları yönetme (Salovey ve Pizarro, 2003). Dördüncü unsur olan duyguyu yönetme, yaşanan duygular bastırmak yerine onları düzenlemenin ve onlara uyum sağlamanın önemini vurgular. Bilinçlilik sayesinde gerçekleşebilen duyguların dengeli farkındalığı da duygusal zekanın duyguyu yönetme unsuru ile ilişkilidir (Kirkpatrick, 2005). İkiz ve Totan'ın (2012) duygusal zeka ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptığı araştırmada öz sevecenlik ve bilinçlilik alanlarının duygusal zekâyı arttırdığı görülmüştür.

Öz duyarlığın üç unsuru incelendiğinde bu boyutların karşılıklı ilişkili olduğu ve birbirlerinin meydana gelmelerine yardımcı oldukları daha net görülmektedir. Bununla birlikte öz duyarlığın ortaya çıktığı zeminde bilinçliliğin daha özel bir yeri olduğu söylenebilir. Bilinçliliğin yarattığı, bireyin düşünce ve duygularını ne yok saydığı ne de onlara kapılıp gittiği objektif zemin olmadan, öz sevecenliğe veya paylaşımların farkında olmaya ulaşmak oldukça zordur.

2. 1. 1. 4. Öz duyarlık ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

Kaynağı doğu felsefesi olmasına rağmen, çeşitli alanlarda araştırma yapan batı psikologlarının çalışmalarıyla uyumlu öz duyarlığın ilişkili olduğu temel alanlardan bazıları şunlardır:

Öz duyarlık doğal olarak bireylerin sıkıntılarıyla ilişkilidir, bu sıkıntıların giderilmesine yardımcı olmak ise danışma müdahalelerinin temel hedefidir(Kirkpatrick,2005). Bu sebeple çeşitli danışma yaklaşımlarının, öz duyarlığın niteliklerine ihtiyaç vardır.

Öz duyarlık yapısı ile danışma yaklaşımları arasındaki en verimli ilişki de hümanistik teoridedir. Öz duyarlık kavramı aynı zamanda Ellis, Fromm, Maslow ve Rogers gibi hümanist psikolojiyi savunan araştırmacıların çalışmalarında yer almıştır (Neff, 2003b).

Maslow benlik saygısını koruma ve Rogers koşulsuz pozitif kabul yaklaşımı ile öz duyarlık yapısı ilişkili olarak açıklanmıştır.

Rogers, bireyin benliği için yargısız, şefkatli ve kibar tutum takınması, daha fazla öz farkındalık kazanması, daha fazla açması, daha açık olmasını danışan merkezli terapinin nihai amacı olduğunu ifade etmiştir. Hümanistik psikoloji, aşırı bireyselci oldukları(Pearson ve Podesci,1999) için eleştirilmeleri ile birlikte öz duyarlık kavramı, bireyi diğerlerinden ayırmadan ve benliği aşırı odaklanmadan bireyin kendini kabul etmesini vurgulamaktadır.

Ellis akılcı duygusal davranışsal terapisinde bireyin sınırlılıklarını hoş görmesini vurgular. Özduyarlık, bireyin Ellis'in koşulsuz öz kabul dediği konuma ulaşmasına yardımcı olur.

Gestalt teorisinin temel kavramı olan şekil zemin de öz duyarlılıkla ilişkilidir. Gestalt'ın şekil-zemin kavramı Martin (1997) ve Brown ve Ryan (2003) tarafından bilinçliliği betimlemek için kullanılmıştır.

Psikanalitik teori ile öz duyarlık kavramının özellikle bilinçlilik alt boyutuyla ilişkili olduğu görülmektedir (Kirkpatrick,2005). Öz duyarlık kavramının öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik benliği objektif bir bakış açısından görmeyi gerektirir. Benlik ve diğerleri arasındaki bağlantıyı oluşturan bebeklik döneminde, öz duyarlık alt boyutlarının başlangıcı görülmektedir.

Bilişsel davranışçı teorideki en yeni yaklaşımlar öz duyarlılığın alt boyutlarını içermektedir. Bu yaklaşımlar, danışanın 'uyumsuz ve öz eleştirici bilişsel aktiviteyle başa çıkmasına' böylece 'daha az öz eleştirici ve daha çok öz duyarlığa sahip birey haline gelmesine' yardımcı olmayı vurgular (Safran, 1998).

İlişkisel teoride, özellikle insanlığın birbirleriyle ilişkisizliğine ve bilinçliliğe odaklanarak öz duyarlığın yapısını da içermektedir. Öz empati kavramı, bireyin nasıl utandığını anlamaya çalışmak yerine onu yargılamadan utandıran şeyi incelemeye imkan sağlar. Bu yargısız farkındalık öz duyarlığın bilinçlilik boyutuyla yakından ilişkilidir (Kirkpatrick,2005).

2. 1. 2. Psikolojik Sağlamlık

Günlük hayatın getirdiği sorunlar, stres, olumsuz yaşam koşulların(risk), her bireyde ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açmaması bu bireylerin bazı özellikleri ile ilişkilendirilebilir. Psikiyatri, psikoloji, eğitim ve sosyoloji alanlarında bu özellikler ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin fikirler "psikolojik sağlamlık" (resilience) kavramı ile ifade edilmektedir.

Sağlamlık kavramı, Latince "resiliens" (yılmaz/ sağlam) kökünden türemiştir ve bir maddenin esnek olması ve aslına kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002). Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü'ne (1958) göre de yılmazlık "sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek/ dönmek ve güç, enerji, cesaret kazanmak" anlamına gelmektedir (Akt: Gizir, 2004).

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde "resilience" kelimesinin Türkçe karşılığı olarak bazı araştırmalarda "Yılmazlık"(Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Özcan, 2005;), "dayanıklılık", (Akça,2012; Irmak,2008), "psikolojik sağlamlık" (Aydın,2010; Gizir, 2004; Karırmak, 2007; Oktan, 2008) teriminin kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada resilience kelimesinin Türkçe karşılığı olarak "psikolojik sağlamlık" teriminin kullanılması uygun görülmüştür.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmacılar tarafından birçok tanımlama yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık, bireyin strese dayanabilme ve psikolojik anlamda olumsuz tutum sergilememesini içermektedir.

Psikolojik sağlamlık, az rastlanan özel niteliklerden kaynaklanmanın aksine sıradan, normal bir insanın sahip olduğu zihin, beyin, beden, aile, ilişkiler ve toplum psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasına kaynaklık etmektedir. Her insanın sahip olduğu normal özellikler ve çevresi psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasını sağlayabilir. Psikolojik sağlamlığın bu biçimde normal bir süreçten kaynaklanması ileriye yönelik psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve risk faktörlerinin üstesinden gelinmesiyle ilgili iyimserliği ve umudu artırmaktadır (Masten, 2001).

Begun (1993) ise psikolojik sağlamlığın“zorluklarla, stresle ve kayıplarla mücadele etme becerisi olarak tanımlanabileceğini” belirtmiştir. Joseph'e (1994) göre psikolojik sağlamlık, insanların sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, bas etme davranışı ve kişisel bir güçtür.

Murphy'e (1987) göre psikolojik sağlamlık, bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/ iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan, uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir(Akt: Gürđan,2006,s.50). Luthar, Cichetti ve Becker'e (2000) göre psikolojik sağlamlık, stresli yaşam olaylarına maruz kalmasına karşın bireyin bu yaşam olaylarına ve güçlüklerle uyum sağlayabilme yeteneğidir. Garmezzy (1993) ise sağlamlığı, önemli stres etkenleriyle karşılaşmasına rağmen bireyin bu stres etkenlerine uyum sağlayabilme kapasitesi olarak açıklanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili birçok tanım yapılmış ve tartışılmıştır. Bu tartışmalardan biri Masten ve diğerlerinin(1990) psikolojik sağlamlığı, üç durumu tanımlamak için kullanmış olmalarından kaynaklanmaktadır:

- a) Yüksek risk taşıyan ortamlarda yaşayan bireylerden beklenmeyen şekilde olumlu sonuçlar elde etme durumudur.
- b) Bireylerin yaşamlarının herhangi bir döneminde stresli yaşam deneyimlerine karşın iyi uyum sağlamayı ve sağlıklı kalmayı başarmış olma durumudur.
- c) Travmatik bir deneyimden sonra travmayı kısa sürede atlatan bireylerin bireysel özelliklerindeki farklılık durumudur.

Psikolojik sağlamlığın tanımlanmasında bunun bir kişilik özelliği mi yoksa dinamik bir süreç mi olduğu konusunda da görüş farklılıkları bulunmaktadır. Araştırmacılar psikolojik sağlamlık terimini hem kişilik özelliği hem de dinamik süreç olarak tanımlamada birbirinin yerine geğer biçimde kullanmaktadır. Araştırmacıların tanımlamalarındaki karmaşa Block

ve Block(1980) tarafından ego-dayanıklılığı olarak tanımlanan kavram ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ego dayanıklılığı geniş düzeyde, dışsal ve içsel stres yaşantılarına esnek biçimde uyum sağlamaya yönelik genel kapasiteyi göstermektedir. Ego dayanıklılığı, değişen durumlara ve çevresel olaylara içsel kaynaklarını kullanarak uyum sağlama, durumun gereklilikleri ve ortaya konulacak davranış arasında en yararlı olanın analizini yapma ve problem çözme repertuarları arasında uygun olanı esnek biçimde sergileme olarak tanımlanmaktadır (Akt: Eminağaoğlu, 2006).

Psikolojik sağlık ile Block ve Block'un ego-dayanıklılığı kavramının iki temel noktada birbirinden ayrıldığını belirten Luthar ve arkadaşlarına göre (2000) ego-dayanıklılığı bireyin bir kişilik özelliği iken, dayanıklılık dinamik bir gelişimsel süreçtir.

Psikolojik sağlık, Benard (1991) tarafından gelişim sürecinde yüksek risk faktörlerinin varlığına rağmen başarılı ve uyumlu olmayı sağlayan koruyucu mekanizmalar veya özellikler olarak tanımlanmıştır.

Henderson ve Milstein (1996) ise psikolojik sağlık kavramını kişiden kişiye değişen, zaman içinde artabilen veya azalabilen bir özellik olarak tanımlamıştır. Zaman içindeki bu değişime sebep olan faktör de koruyucu faktörler olup, bir kişide veya çevrede stres yaratan durum ve koşulların etkilerini azaltan özelliklerdir.

Sağlıkla ilgili araştırmaların olumlu koruyucu faktörlerden çok olumsuz risk faktörlerine odaklandığı görülmüştür. Son yıllardaki araştırmalar ise risk durumunun olmayışının, koruyucu faktörlere sahip olma ile aynı olmadığını göstermiştir. Ancak tüm araştırmaların ortak noktası sayılabilecek durum, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşim içinde olduğu ve psikolojik sağlık içindeki etkilerinin anlaşılması gerektiğidir.

2. 1. 2. 1. Risk Faktörleri

Risk, stresörlerle ve onların bir araya gelerek oluşturdukları toplam etkiyle ilişkili öznel bir kavramdır (Mcadam ve Crisp,2006).

Psikoloji terimleri sözlüğünde ise kişinin belli bir fiziksel veya ruhsal rahatsızlığa yakalanma ihtimalini artıran durumlar (ırk, cinsiyet, yaş, kilo, kalıtım, sosyal çevre, vb.) ya da davranışlar (sigara içme, alkol, uyuşturucu kullanma, vb.) olarak tanımlanır.

Risk, çeşitli sıkıntılı sonuçların yaşanma ihtimalini arttıran şartlara veya risk faktörlerine maruz kalmayı ifade etmek için kullanılmaktadır. Risk kavramına sosyal çalışma alanlarında çok sık rastlanılmaktadır.

Başlangıçta, psikolojik sağlık çalışmalarında araştırmacılar, riski tanımlamak için tek bir göstergeye odaklanmışlar, daha sonra risk faktörlerinin eş zamanlı ortaya çıktıkları, zamanla bir araya toplandıkları ve farklı risk faktörlerinin benzer durumlara neden

oldukları konusunda birleşmişlerdir. Bunun bir sonucu olarak da kümesel risk faktörleri üzerinde çalışmaya başlamışlardır (Masten ve Reed, 2002).

Gelişimsel sürecin herhangi bir döneminde, ortamın koşullarının bireyin uyumunu tehdit etmesi ve bu bireylerin istenmedik gelişimsel sonuçlar göstermelerine sebep olması durumlarına da risk faktörleri denilebilir. Psikolojik sağlamlık, riske ya da zorluğa rağmen ortaya çıkan uyumun tanımlanmasıyla başlamaktadır. Psikolojik zorluklar, stresi ifade ederler. Risk faktörleri kişinin yaşadığı stresli olaya uyum sağlamasını güçleştirerek yeterli gösterme becerisini azaltabilir (Masten, 1994, s.5).

Yapılan birçok araştırmada farklı risk faktörleri üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar genellikle kişiyle ilgili (bireysel) risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve çevresel-sosyal risk faktörleri olarak gruplandırılmıştır. Kişi ile ilgili (bireysel) risk faktörleri; bireyin kendine güvenin az olması, etkili başa çıkma mekanizmalarının az olması, kaygılı mizaç, agresif kişilik yapısı, sosyal değerlere yabancı olması ve uyumsuz davranışlar sergilemesi ve kronik hastalıkları içermektedir. Aile ile ilgili risk faktörleri; ebeveyn hastalığı, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn boşanması, aile içi şiddet ve istismarı içermektedir. Sosyal çevresel düşük sosyo ekonomik düzeyi, göç ve işsizlik gibi toplumsal olayları ve şiddeti içermektedir (Akt: Gizir, 2007; Er,2009, s.22).

Psikolojik sağlamlık çerçevesinde incelenen tüm bu risk faktörleri, bireyin gelişiminde bir ya da daha çok problemin ortaya çıkma ihtimalini arttıran, gelişime yönelik tehditleri ifade etmektedirler (Masten ve Reed, 2002, s.77).

Tek başına bir travmatik yaşantının ya da stresli durumun, olumsuz sonucu ortaya çıkarması mümkün değildir. Bunun yerine stres etkenlerinin birikerek, süreğen ve yaygın olarak ortaya çıkmaları, olası riski tetiklemekte ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Goldstein ve Brooks, 2005).

Risk araştırmaları, bireylerde belirtilerin oluşma ihtimali düşük olması yerine, yetersizliklerin oluşma ihtimalinin yüksek olması ve bireylerin yüksek risk altında olması durumunu tanımlamak için odaklanmıştır. Bu yetersizlikleri tespit etmek için bireyin gösterdiği yetersizlik ve gelişimler süreç olarak incelenmektedir (Fisher ve diğ., 1987, s.119).

2. 1. 2. 2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalarda, araştırmacıların ortak bir görüşü vardır. Bu ortak görüş de şudur; zorluklar karşısında bir tampon görevi gören içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin araştırılmasının önemidir.

Koruyucu faktörler ifadesi, risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu, içsel dengeyi ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan bazı araştırmalarda sağlamlık, bireysel karakteristiklerle açıklanma eğilim gösterilirken bazılarında ise sağlamlığın bireyin içinde bulunduğu ortama bağlı olduğu düşüncesi görülmektedir. Ancak psikolojik sağlamlık bireyin karakteristiklerine bağlı olduğu kadar çevrenin karakteristiklerine de bağlıdır; çoğunlukla her ikisinin etkileşimine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Glantz ve Sloboda, 1999).

Beauvais ve Oetting (1999)'e göre sağlamlık, bireyi çevrenin olumsuz etkilerinden koruyan bir karakter özelliği değildir. Bireyi başarıya götüren gerçek nedenler, onun çevresel risk faktörlerinin etkisini azaltmayı sağlayan tutum ve becerilerinin bulunması gibi koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktör, bireyin hayatında olumsuz sonucun ortaya çıkma ihtimalini azaltan bir yörünge oluşturmaktadır

Koruyucu faktörler, risk altında olmanın olumsuz etkilerini azaltmaya yarayan ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan değişkenleri ifade eder.

Masten ve Reed(2004), kişiyi stresli yaşam olaylarına karşı koruyan ve bu yaşantı yoluyla güçlenmesini sağlayan koruyucu faktörleri, içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak ikiye ayırmıştır.

2. 1. 2. 2. 1. Bireysel (İçsel) Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler olarak, yapılan açıklamalarda bazı süreçlerin yanında bireylerin bazı kişisel özelliklerinden de söz edilmektedir.

Benard"a göre(1991) psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler genelde şu dört ortak özelliğe sahiptir:

1. Sosyal yeterlilik: Diğerlerinden olumlu karşılık alma, böylece yetişkinlerle olumlu ilişki kurmayı içerir. Psikolojik sağlamlık, yüksek çocuklar erken çocukluklarında olumlu ilişkiler kurma eğilimi içindedirler.
2. Sorun çözme becerisi: Başkalarından yardım almayı, kendini kontrol edebilmesini kolaylaştırır.
3. Özerklik: Kendi kimliğine sahip olmak ve bağımsız davranabilmek.
4. Amaç ve gelecek duygusu: Amaçlar, eğitimsel tutku, sebat, umut, parlak bir gelecek inancı.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri diğer gençlerle karşılaştırıldığında, bireylerin temel özelliklerini üç başlık altında toplayarak açıklamaktadır: a) Sosyal özellikleri, b) Duygusal özellikleri, c) Bilişsel/akademik özellikleri.

A) Sosyal özellikleri

1. Arkadaşlıklar geliştirmede yetenekli olduğunu gösterir.
2. Başkalarıyla pozitif ilişkiler kurmakta yeteneklidir.
3. Dilin uygun kullanımını gerektiren etkili iletişim becerilerine sahip olduğu görülür.
4. Gerekli olduğunda yardım bulabilir ama yardım alma noktasında isteksizdir.

B) Duygusal Özellikler

1. Güçlü bir öz-yeterlik duygusu sergiler
2. Kendine güveninin yüksek bir düzeyde olduğu görülür.
3. Yüksek öz-saygı ve kendini kabul çok açıktır.
4. Duyguları denetleme ve farkına varma becerisi gösterir.
5. Yeni durumlara çabucak adapte olabilir.
6. Kaygı ve engellenmeye dayanabilme gücünü gösterir.

C) Bilişsel/Akademik Özellikler

1. Başarı güdüsü yüksektir.
2. Geleceği düşünme ve planlama yeteneği sergiler.
3. Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı bir şekilde mücadele eder.
4. Dışsal yüklemelerden (şans, yetenek vb.) daha çok içsel yüklemeler (çaba vb.) yapar.
5. Çevresini yine çevresindekilerin yararı için biçimlendirir ve harekete geçirir (Haynes, 2005).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili olduğu belirlenen diğer bireysel faktörler sırasıyla zeka(Werner,2000), ılımlı mizaç (easytemperament) (Hetherington, ve Elmore, 2003), iç kontrol odağı (Ungar, 2004), yüksek öz saygı (self-esteem), öz-yeterlik (self-efficacy) ve bunlarla bağlantılı olarak öz farkındalık (self-awareness) (Werner ve Smith,1982; Masten, 1994; Moran ve Eckenrode, 1992; Rak ve Peterson, 1996; Taylor, 1994), bağımsızlık (Anthony, 1987; Gordon ve Song, 1994; Benard, 1993; Martinek ve Hellison, 1997), etkili problem çözme becerilerine sahipolmak (Anthony, 1987; Rutter ve Quinton, 1994; Benard, 1991; Luthar, 1991; Werner ve Smith, 1982; 1992; Conger ve Conger 2002), iyimserlik ve umut (Martinek ve Hellison, 1997; Kumpfer, 1999) ve sosyal yeterlik (Luthar, 1991) olarak belirlenmiştir.

Araştırmaların sonucunda psikolojik sağlamlık ile ilgili bireysel faktörler birçok insanda az ya da çok bulunan ve geliştirilebilen, özellikle de olumsuz koşullarda ortaya

çıkan ve bu olumsuz durumlardan bireylerin kurtulmalarını sağlayan, diğer insanlarla daha iyi iletişim kurma becerilerini sağlayan, sorunların çözülmesine yardım eden, olası sorunların önceden fark edilmesinde ve gerekli tedbirler alınmasında kişiye destek olan özelliklerdir.

2. 1. 2. 2. 2. Dışsal Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlığın oluşmasında etkili olan çeşitli bireysel kişilik özelliklerinin yanında dışsal faktörler de vardır. Çocuk ve ergenlerle yapılan birçok araştırmada ailenin öneminden bahsedilmiştir. Bu çalışmada ise öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları araştırılmıştır. Ancak ailenin etkisi çocukların ve ergenlerin üzerinde olduğu kadar yetişkin öğretmenlerin üzerinde de etkili olan bir koruyucu faktör olduğu düşünülmektedir. Öğretmenlerin çocukluk dönemlerinde ailenin desteği ile yetişmiş olması ve bekar öğretmenlerin üzerinde ailenin etkisinin devam etmesinin yanında evli öğretmenlerin ise kendi eşi ve çocukları ile kurdukları ailede hissettiği desteği de koruyucu faktör olarak düşünülmeye söz konusudur.

Rutter'ın (1990) çalışmaları sonucunda yaşamın erken yıllarındaki koruyucu ve destekleyici kişisel bağın yaşamın daha sonraki yıllarında da zorluklara karşı koruyucu olduğunu kanıtlamıştır.

Güçlü aileler çocuklarına problem çözme becerisi öğretmek, olumlu, eleştirel olmayan destek sağlayarak ve birlikteliğe dikkat ederek çocuklarının psikolojik sağlamlıklarını öğrenmelerine yardım etmiş olurlar (Roosa, 1993). Çocuklukta ailelerin bu yaklaşımları yetişkinlikte sağlıklı, problemlerini çözebilen ve zorluklar karşısında durabilen, psikolojik sağlamlıkları yüksek bireyler olmalarını sağlayabilirler.

Gönen ve Puruççuoğlu(2009) aile direncinin üç boyutunu şöyle açıklamışlardır:

İlk boyut ailenin güçlkle karşı karşıya kaldığı süreyi içerir. Eğer yaşanan süre kısa ise güçlük / sıkıntı olarak adlandırılan bu durum uzun süreli durumlar için kriz olarak adlandırılır.

İkinci boyut güçlüğün yaşandığı yaşam dönemdir. Evliliğin başlarında veya çocukların okula başladığı yıllarda veya sonrasında yaşanılması güçlkle başa çıkmayı etkileyen bir durumdur.

Aile direncinin üçüncü boyutunu kriz sırasında başvuru dış ve iç destekleler oluşturur. Bazı aileler sadece aile bireylerinden destek alırken bazı aileler çeşitli kurumlardan, akrabalarından destek alabilirler.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının oluşmasında etkili olan diğer dışsal koruyucu faktörlerin çalışma ortamı ve sosyal çevre olduğu düşünülmektedir. Aile dışında

önemli bir sosyal destek sağlayan arkadaşların ve yetişkinlerin varlığı, zorluklar karşısında durabilen bireyler için önemli bir koruyucu faktördür. Bunların yanında çalışma ortamında bireyin rahat çalışabilmesi ve iş arkadaşlarının desteğinin olması da koruyucu faktörlerdendir.

Beauvias ve Oetting (1999) koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık kavramı arasında bir ayırım yapmıştır. Koruyucu faktörler sürekli olarak ve her zaman işe yararken, psikolojik sağlamlık sadece problemler ve sıkıntılı durumlar ortaya çıktığında devreye girmektedir. Koruyucu faktörlerin bireyi felaketten kurtardığını oysa ki; psikolojik sağlamlığın iyileşmek için bireye olanak tanıdığını belirtmektedir (McCubbin, 2001).

2. 1. 3. Yaşam Doymu

Yaşam doymu, kişinin hayata genel bakış açısıdır. Yaşam doymu ile ilgili yapılan araştırmalar 1950'li yıllarda başlamaktadır. 1970'li yıllardan sonra sosyal psikoloji ile ilgili araştırmalarda yer aldığı görülmektedir.

Yaşam doymu, bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Veehoven, 1996).

Yaşam doymu; bireyin kendisine sunulan yaşam koşulları ve yaşadığı olaylardan edindiği tecrübelerinin etkileşiminden doğan sonuçlara göre değişen amaçları ile gerçekleştirdikleri, elde ettikleri arasındaki algıladığı farktır (Dündar, 1993, s.50).

Yaşam doymu, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003, s.72).

Yaşam doymu mutluluk, moral gibi olumlu açılardan iyi olma durumunu tanımlar. Günlük ilişkiler içinde olumlu duyguların olumsuz duygulara egemen olmasıdır (Vara, 1999, s.23).

Donovan ve Halpern (2002), yaşam doymunu bireyin mutluluğunun öznel ve açık bir değerlendirmesi olarak tanımlar. Genel olarak bireylerin tüm yaşantılarda doymadan söz edilmesi ve araştırmacılar bireylere önceden mutluluk ve huzurun tanımını yapmadan her bir bireyin kendi yargılarına bırakılması sebebiyle öznel ve açıktır.

Yaşam doymu genel olarak üç kategoride gruplandırılmıştır. Birinci grupta; yaşam doymu iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlanmıştır. İkinci grupta; insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusu üzerinde temellenerek, bireylerin kendi yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerinin sebepleri üzerine temellenerek, bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirmelerini etkileyen faktörler incelenmiştir. Üçüncü grupta ise; günlük yaşamın akışı üzerine temellenmiştir.

Günlük ilişkilerde olumlu ve olumsuz duygularda olumlu duyguların baskın olması ile ilgilidir. (Özer ve Karabulut, 2003)

Yaşam doyumu kavramının kişiden kişiye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak yaşam doyumunu kapsayan öğelerin sınırlarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesini zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda literatürde çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurları Schmitter (2008) şu şekilde sıralamaktadır:

1. Günlük yaşamdan mutluluk duymak,
2. Yaşamı anlamlı bulmak,
3. Amaçlara ulaşma konusunda uyum,
4. Olumlu bireysel kimlik,
5. Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi,
6. Ekonomik güvenlik
7. Sosyal ilişkiler (Akt: Tomrukçu,2010).

Yaşam doyumuna etki eden faktörler yurt içi ve yurt dışı araştırmalarda belirli başlıklar altında toplanmıştır. Genellikle yaşam doyumunun kişisel ve demografik, iş ile ilgili, çevresel faktörler ve toplumsal değişkenlerle ilişkisi araştırmalara konu olmuştur.

2. 1. 3. 1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Kişisel ve Demografik Faktörler

Yaşam doyumu konusunda yapılan pek çok araştırmada yaşam doyumu ile kişisel özellikler arasındaki ilişkinin vurgulandığı görülmektedir. Bireylerin kişisel özellikleri bireyin yaşam doyumunu algılamasını etkileyecektir. Bu kişisel ve demografik faktörler kategorisinde en çok yaş, cinsiyet, ırk, iş durumu, eğitim düzeyi, dini ve medeni durumu vb. inceleme konusu yapılmaktadır.

Yaşam doyumu ve yaş ilişkisi bazı çalışmalarda, çok yaşlı ve çok gençlerde farklı olmadığı ve en önemli farklılığın her iki gruba göre 45 yaş dolaylarında olduğu, bazı çalışmalarda ise, yaş ve yaşam doyumu arasında U şeklinde bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Çok genç ve çok yaşlılarda yaşam doyumu yüksekken orta yaşta önemli bir düşüş olduğu bulgular arasındadır (Maden, 2010). Yaşam doyumu ile yaş ilişkisi araştıran bir diğer çalışmada yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı ileri sürülmektedir. Bunların yanında yaşam doyumu ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamayan çalışmalarda mevcuttur.

Yaşam doyumu, daha önce birçok araştırmaya konu olmuş ve çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Bazı çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları, bazı çalışmalarda ise tam tersi erkeklerin yaşam doyumunun daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını bulgulanmıştır. Bunların yanında cinsiyet ile yaşam

doyumunu arasında anlamlı ilişki bulunmayan çalışmalar da mevcuttur. Wood, Rhodes ve Whelan (1989), cinsiyet farklılığı ile ilgili 93 çalışmayı incelemişler ve kadınların doyumlarının daha fazla olduğunu bulgulamışlardır. Feist ve arkadaşları da (1995) yaptıkları meta analiz çalışmasında benzer bulguları elde etmişlerdir (Bilge, Sayan ve Kabakçı, 2009). Bunların yanında Bilge ve arkadaşları (2009), Harju ve Bolen(1998) ve Köker (1991)'de yaşam doyumunu ile cinsiyet ilişkisinde kadınlar lehine bulgular elde eden diğer araştırmacılardan bazılarıdır. Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) ise tam tersi olarak yaptığı çalışmada erkeklerin yaşam doyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Yaşam doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen ve anlamlı farklılık bulunamayan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalardan bazıları Yılmaz ve arkadaşları (2010) ve Arasan Acar'ın (2010) yaptığı çalışmalardır.

Yaşam doyumunu, birçok çalışmada değişken olarak alınmış ve incelemelere konu olmuştur. Yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek için araştırmalar yapılmıştır. Bunun yanında öz duyarlık ve yaşam doyumunu ilişkisini araştıran çalışmalara da rastlanmıştır. Ancak öz duyarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin de yer aldığı bir çalışma bulunamamıştır. Öz duyarlık ile ilgili yapılan araştırmalar ayrıntılı olarak verilmiştir.

2. 1. 4. İlgili Araştırmalar

İkiz ve Totan (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde öz duyarlığın duygusal zekâyı açıklayıcı etkisi incelenmiştir. Ayrıca öz duyarlık alt alanlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik alanlarının duygusal zekâyı arttırdığı; öz yargılama ve aşırı özdeşleşme alanlarının duygusal zekânın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alanlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Duygusal zekâ alanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ancak cinsiyetin öz duyarlık alanlarında etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, öz duyarlığın duygusal zekâ üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Deniz, Arslan ve Özyeşil (2012) tarafından yapılan araştırmada Türkiye ve bazı ülkelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin öz duyarlık ve yaşam doyumunu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Türkiye' deki kız ve erkek öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız ve erkek öğrenci grupları karşılaştırıldığında öz duyarlık ve pozitif duygu açısından anlamlı düzeyde farklılık ortaya çıkmıştır. Türkiye' deki öğrencilerin öz duyarlık, yaşam doyumunu, negatif ve

pozitif duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin öz duyarlık, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki göstermektedir.

Akın (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öz duyarlığın; öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının otomatik düşünceler ile negatif, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Alp (2012) tarafından çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik öz duyarlık ile düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Genel olarak öz duyarlık alt boyutlarında öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin sosyal istenirlik ile pozitif, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının sosyal istenirlik ile negatif ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca analizler sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında; çalışan ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz duyarlık alt boyutları açısından yaşlarına göre anlamlı farklılıklar elde edilmiştir

Başak (2012), yaptığı araştırmada ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, iyimserliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu da belirlenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinin öz duyarlık ve sosyal bağlılıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir.

Kuzu (2011) tarafından öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime ilişkin tutumlarının genellikle olumlu olduğunu, bu tutumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık oluşturabildiğini göstermektedir. Katılımcıların öz duyarlık düzeyleri orta düzeyde bulunmuş olup, öz duyarlık toplam puanları ve alt boyut toplam puanlarının kaynaştırma eğitime ilişkin tutumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle öz duyarlığın pozitif duygulanımla ilgili alt boyutlarıyla pozitif yönde; negatif duygulanımla ilişkili alt boyutlarıyla negatif yönde bir ilişki söz konusu olduğu saptanmıştır.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu çalışmasında, öz duyarlığın bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve bu ilişkide bağlanma kaygısının öz duyarlılığı olumsuz, öz duyarlığın öznel iyi oluşu olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir.

Sarıcaoğlu (2011), araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemiştir. Araştırma sonucunda kişilik özellikleri ve öz duyarlığın, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısı dışa dönüklük olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi olmanın özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz duyarlık olduğu saptanmıştır.

Nazik ve Arslan (2011), hemşirelik öğrencileri ile yaptığı çalışmada hemşirelik öğrencilerinin empatik beceri ve öz duyarlık seviyelerini ve aradaki ilişkiyi incelemiştir. Empatik beceri ile öz duyarlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

İskender (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan davranışları üzerinde öz duyarlığın etkisini incelemiştir. Akademik erteleme ile öz duyarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan davranışlar ile öz duyarlık arasında ise negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Soyer (2010), özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı araştırma sonucunda özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık düzeyinin orta aralıkta olduğu, öz duyarlık toplam ve alt boyut puanlarının çalışmada ele alınan demografik değişkenlerden yaş ve sosyo ekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaştığı saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda öz duyarlık düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi arasında kuvvetli bir negatif korelasyon olduğu saptanmıştır.

Raes (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, öz duyarlık ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz düşünceler ve endişenin rolü incelenmiştir. Tanı almamış üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bu çalışmada, öz duyarlık ile depresyon arasındaki ilişkide tekrarlayan olumsuz düşüncelerin anlamlı bir aracılık sergilediği; öz duyarlık ile kaygı arasındaki ilişkide ise hem tekrarlayan olumsuz düşüncelerin hem de endişenin anlamlı bir aracılık sergilediği ortaya konulmuştur. Bu çalışmada, öz duyarlığın depresyon ve kaygı yaratan, işlevsel olmayan düşünmeye yönelik bir kalkan görevi gördüğü belirtilmiştir.

Deniz ve Sümer (2010), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada farklı öz duyarlık düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin saptanmasını amaçlamıştır. Bu çalışmanın sonucunda farklı öz duyarlık düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puanı ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır.

Neff ve McGehee (2010), öz duyarlılığın üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı ile olumsuz; psikolojik iyi oluş, güvenli bağlanma ve sosyal bağlılıkla ise olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada ayrıca anne ilgisi ve işlevsel aile ortamının öz duyarlılığı anlamlı düzeyde yordayan faktörler olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte bu çalışmada yapılan analizlerde, öz duyarlılığın anne ilgisi üzerinden psikolojik iyi oluşu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Akın (2010), üniversite öğrencileri ile öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Öz duyarlık ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon sonucunda öz duyarlığın, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarla negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların öz duyarlık tarafından açıklanma düzeyini belirlemek amacıyla kurulan yapısal eşitlik modelinden elde edilen uyum indeksleri, modelin iyi uyum verdiğini Path analizi sonuçları, öz duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları negatif, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

İskender (2009), öz duyarlık, öz yeterlik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı ile olumlu yönde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşimin ise öz yeterlilik ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiliye sahip oldukları bulunmuştur.

Akın (2009a), üniversite öğrencilerinin öz duyarlık düzeyleri ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada öz duyarlılığın alt boyutları tek tek ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranış ile olumsuz; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan yapısal eşitlik modeli analizinde öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranışı olumsuz yönde; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde yordadığını göstermiştir.

Yılmaz (2009), araştırmada üniversite öğrencilerinin öz duyarlıkları (Self-Compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile öz duyarlıkları (Self-Compassion) arasındaki fark anlamsız bulunmuştur. Sınıf düzeyine (1. sınıf – 3. sınıf) göre üçüncü sınıf öğrencilerinin öz duyarlık puanları, birinci sınıf öğrencilerinin öz duyarlık puanlarına göre

anlamli düzeyde yuaksektir. Fakulte ve bolum degiskenine gore oz duyarlik arasindaki fark anlamsiz bulunmüstür. Sosyo ekonomik düzey ile oz duyarlik arasindaki fark anlamsiz bulunmüstür. Anne ve babanın eğitim düzeyine gore oz duyarlik arasindaki fark anlamsiz bulunmüstür. Kardeş sırası (ilk, ortanca, sonuncu) degiskenine gore sonuncu kardeşin oz duyarlik puanı ilk ve ortanca kardeşe gore yuaksektir bulunmüstür. Araştırma sonucuna gore üniversite oğrencilerinin oz duyarlıkları ile anne baba tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmüstür

Akın (2009b), Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve oz-duyarlik üzerindeki etkisini incelemiştir. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve ÖzDuyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada 3x3'lük (deney/plasebo/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) splitplot desen kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ve oz-duyarlik düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur. Plasebo ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin psikolojik iyi olma ve özduyarlik ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlar arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Dilmaç, Deniz, Deniz (2009), üniversite oğrencilerinin oz duyarlik ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Oğrencilerin oz duyarlik puanları ile değerler ölçeğinin başarı, hazcılık, oz denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik alt boyutları arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir.

Thompson ve Waltz (2008)' in Psikoloji dersi alan 210 üniversite oğrencisi üzerinde gerçekteştirdikleri bir araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu ile oz duyarlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin oz duyarlik düzeyleri arttıka kaçınmacı yaklaşımlarının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, oz duyarlılığın, travmanın etkilerini daha uyumlu yollardan yaşanmasına olanak sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Deniz, Kesici ve Sümer (2008), bu araştırmalarında Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeği' ni Türkçe' ye uyarlamışlardır. Bu çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Dört aşamada gerçekteştirilen araştırmaya 341 üniversite oğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları Self-Compassion Scale (SCS)'nin yuaksektir düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Neff, Pisitsungkarn ve Hsieh (2008), farklı kültürlere sahip bireylerin oz duyarlik düzeylerini incelemek amacıyla gerçekteştirilen bir araştırmada, 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı üniversite oğrencisi araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur.

Bu çalışmada, öz duyarlık düzeyleri en yüksek olan grubun Taylandlılar olduğu, onları sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı katılımcıların izlediği ortaya konulmuştur. Aynı çalışma kapsamında Tayvanlı katılımcıların ortak yaşama bağlı benlik yapılanmalarının öz duyarlılığın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken Amerikalı ve Taylandlı katılımcılarda bireyleşmenin öz duyarlılığı yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan bu çalışmada öz duyarlılığın her üç kültürde de psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Akın (2008) 646 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öz duyarlık ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapısal eşitlik modelinden elde edilen sonuçlar, öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin; öğrenme-yaklaşma ve öğrenme-kaçınma yönelimlerini açıklamada pozitif, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yönelimlerini açıklamada negatif etkide bulunduğunu göstermiştir. Öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ise öğrenme yaklaşma yönelimini açıklamada negatif, öğrenme-kaçınma, performans-yaklaşma ve performans-kaçınma yönelimlerini açıklamada pozitif katkı yapmıştır.

Çetin, Akın ve Gündüz (2008), 357 komiser adayı üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öz-duyarlık, motivasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bulgular, öz duyarlığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının motivasyonu pozitif, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise motivasyonu negatif yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca motivasyon duygusal tükenme ve duyarsızlaşmayı negatif, kişisel başarıyı ise pozitif yordamıştır.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007), öz duyarlık ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelemek için iki çalışma yapmışlardır. Bu araştırmacılar 91 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri ilk çalışmanın sonucunda benliğe yönelik tehdit edici bir durumla yüzleşildiğinde öz duyarlığın anksiyeteye karşı bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymuştur. 40 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri ikinci çalışmalarında ise öz-duyarlığın artmasının doğrudan psikolojik iyi olmayı artırdığını göstermiştir. Ayrıca bu araştırmacılar öz duyarlığın, bireyin kişisel zayıflıklarına yönelik öz değerlendirmeleri sonucunda yaşanan anksiyeteye karşı koruma sağladığını ve öz duyarlıkta artmanın diğer psikolojik iyi olma göstergelerinde de artış sağladığı yorumunu yapmışlardır.

Conway (2007), düşük sosyo ekonomik gelir grubundan 410 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, yaşı büyük, Afrika kökenli, çocuk sahibi vesosyal destek kaynağı az olan bireylerin öz duyarlık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte bu çalışmada süreğen yoksulluk örüntüsüne sahip olduğunu bildiren katılımcıların gelir düzeyi ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyearchılık eden faktörün öz duyarlık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öveç (2007), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öz duyarlık ile öz-bilinç depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada öz duyarlılığın öz bilinç, depresyon ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğunu belirlemiştir. Ayrıca öz duyarlılığın cinsiyet açısından farklılaşmadığı ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinin alkol kullanımını açıklayan faktörleri belirlemek amacıyla Rendon (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bilinçlilik, öz duyarlık ve ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımındaki rolü incelenmiştir. Bu çalışmada alkol kullanımın öz duyarlık ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çalışma kapsamında ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımı ve öz duyarlık arasında kısmi aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bununla birlikte öz duyarlılığın psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer (2006), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada, akademik başarısızlık karşısında öz duyarlık temelli tepkiler üretmenin depresyon belirtilerine yol açtığını ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmalar incelendiğinde, kimilerinin öz duyarlık ile olumlu ya da olumsuz ilişkilere sahip değişkenleri ortaya koydukları kimilerinin öz duyarlık ile ise aracılık ve yordayıcılık ilişkilerine sahip değişkenleri belirlemeye yönelik oldukları görülmektedir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, öz duyarlılığın sağlıklı kişilik gelişimini besleyen olumlu bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle öz duyarlılığın, bireylerin olumsuz yaşantıları ile olumlu yollardan başa çıkabilmelerini kolaylaştırabilecek bir faktör olduğunu söylemek mümkündür. Bir başka ifade ile yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, öz duyarlılığın ruh sağlığını koruyucu bir özellik olduğuna işaret etmektedir.

Öz duyarlık alanında yapılan bir diğer çalışmada Neff, Kirkpatrick ve Rude (2005b), psikolojik iyi olmanın indeksleri ile öz duyarlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmada öz duyarlılığın; özerklik, çevreye hakim olma, yaşam amaçları, kişisel gelişim, düşünsel ve duygusal farkındalık, yaşama meraklı ve araştırmacı olma, mutluluk ve iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada, düşünce baskısı, nörotizm ve derin düşüncelere dalma ile öz duyarlık arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Neff, Hsieh ve Dejithirat (2005) ise çalışmalarında, birincisi 222, ikincisi ise 214 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen iki ayrı çalışma yaparak akademik ortamlarda öz duyarlık yapısını incelemiştir. Bulgular öz duyarlığın öğrenme yönelimi ile pozitif ($r=.28$), performans-yaklaşma yönelimiyle ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Performans-kaçınma yöneliminde bu negatif ilişki ($r=-.29$), daha net ortaya çıkmaktadır. Öğrenme yönelimi öğrenmeden zevk almayı içerirken, performans yönelimi öğrenmeyi,

başkalarının onayını kazanmak, diğerleriyle daha iyi rekabet edebilmek veya öz değer duygusunu artırmak gibi çeşitli amaçlara ulaşmak için bir aracı olarak görmeyi içerir. Bu çalışmada öz duyarlığı yüksek bireyler, daha az başarısızlık korkusu yaşamışlar ve kendilerini yüksek düzeyde öz yeterliliğe sahip olarak görmüşlerdir. Son zamanlarda sınavlarda başarısız olan öğrenciler üzerinde yürütülen ikinci çalışmada ise birinci çalışmanın bulguları doğrulanmıştır. Ayrıca bu araştırmada, içsel motivasyon ile öz duyarlık arasında pozitif ilişki olduğu ve öz duyarlığın başarısızlık korkusuyla başa çıkabilmede uyumlu basa çıkma stratejilerinin kullanılmasına katkıda bulunduğu görülmüştür. Ek olarak sonuçlar, öz duyarlığın uyumlu duygusal-odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile pozitif, daha az uyumlu duygusal-odaklı stresle basa çıkma stratejileri ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Clark (2004), yaptıkları araştırmada yüksek öz eleştiri özelliğine sahip bireylerin kendilerini duyarlı olarak imgelemede, düşük öz eleştirici olan bireylere göre daha fazla sıkıntı yaşadıklarını bulmuştur. Depresyon tedavisi gören bir grup üzerinde yürütülen çalışmada ise kendini öz eleştirici olarak tanımlayan bireylerin, öz-duyarlık imajlarını nasıl oluşturabildikleri incelenmiştir. Sonuçlar “tüm katılımcıların kendilerine ilişkin duyarlılık geliştirebildikleri takdirde kendilerine daha fazla yardım edebileceklerini” göstermiştir (Gilbert & Irons, 2004).

Neff (2003a), Çalışmalarında öz duyarlığın yapılanmasını tanımlar ve öz duyarlık ölçeğini tarif eder. Öz duyarlık birinin kendine karşı olumsuzluklar üzerinde durarak aşırı öz eleştirel tutum yerine, yaşananları ortak paydaşım düzeyinde algılayarak, kendine karşı şefkatli ve anlayışlı olmayı gerektirir. Bu ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği bir dizi araştırma sonucunda elde edilmiştir. Sonuçlar gösteriyor ki, daha az depresif ve huzursuzluk ve daha fazla yaşam tatmini, pozitif zihinsel sağlık ile öz duyarlık arasında sıkı bir bağlantı vardır.

Neff (2003b) çalışmasında, öz duyarlık yapısının istatistiksel olarak sosyal beğenilirlik ilişkili olmadığı ve öz duyarlık düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine olduğu kadar kendilerine de nazik davrandığı, öz duyarlık düzeyi düşük olanların ise diğer bireylere kendilerinden daha nazik davrandığını bulmuştur. Neff (2003b) Öz duyarlık Ölçeği'nin uyum geçerliliği çalışmasında, öz duyarlık yapısının, öz eleştiri (-.65) ile negatif ve sosyal bağlantı (.41) ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ek olarak öz duyarlıkla, anksiyete (-.65), öz eleştiri (-.65), nörotik mükemmeliyetçilik (-.57) ve depresyon (-.51) arasında negatif, yaşam doyumu arasında (.45) ise pozitif ilişkiye rastlanmış ve bu sonuca göre öz duyarlığın psikolojik sağlık için güçlü bir yordayıcı olduğu kanıtlanmıştır. Aynı çalışmada öz duyarlık ile narsisizm arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Literatür taramasının sonucunda, öz duyarlık düzeylerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile bağlantılı ve birbiri ile etkileşimli kavramlar olduğu anlaşılmıştır. Zorluklarla ve stresle mücadele edebilme olarak tanımlanabilen psikolojik sağlamlığın, bireylerin kendilerine karşı gösterdikleri öz duyarlık ile yakından ilişkili olabileceği anlaşılmıştır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, kendilerine daha kibar davranacakları ve öz duyarlık düzeylerinin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Kendine karşı duyarlı olabilen bireyler, başkalarına karşı da duyarlı olabilecek ve zorluklarla mücadelede ve bu sırada hata yaptığında yılmadan kendine ve diğer insanlara hoşgörü ile yaklaşabilecek, zorlukların üstesinden gelebilecektir. Yaşam doyumunun ise bireylerin hayatla barışık olması, yaşamdan zevk almaları kavramları ile tanımlanabilmesi ile kendine ve diğer insanlara duyarlı olmasını sağlayan öz duyarlığın ilişkili olan kavramlar olduğu anlaşılmıştır. Benzer şekilde öz duyarlığı yüksek bireylerin de yaşam doyumlarının yüksek olacağı, hayat tarzlarını belirleyebileceği ve etkileyebileceği anlaşılmıştır. Literatür taraması sonucunda benzer nitelikte çalışmalar var olmasına rağmen bu üç kavramı birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma sonuçlarının literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve istatistiksel analizlerde kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3. 1. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli, öz duyarlık, bazı demografik değişkenler, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılması açısından betimsel tarama modelinin korelasyon türü ilişkisel taramamodelidir.

Karasar (2006)'a göre tarama modeli, var olan bir durumu, var olduğu şekliyle tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımı olarak tanımlamaktadır. Betimsel tarama modelleri kendi içinde genel tarama ve örnek olay taramaları şeklinde iki bölüme ayrılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, genel tarama yöntemi içinde ele alınan bir yöntemdir. Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkındaki genel yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri, genel tarama modelleridir (Karasar, 2006). İlişkisel tarama modelleri; iki ve daha çok değişken arasındaki birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri için kullanılırlar (Cohen, Manion ve Morrison, 2000; Karasar, 2006).

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırmanın grubunu, 2013 yılında, Uşak ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışan 402 öğretmen oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil edilen il merkezi, ilçe ve köydeki okullardan çeşitli branşlardan çalışmaya katılan öğretmen sayıları Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. Çalışmaya İlişkin Uygulama Yapılan Öğretmen Sayısı

	Sınıf Öğretmeni	Branş Dersi Öğretmeni	Meslek Öğretmeni	Toplam
Merkez	38	133	28	199
İlçe	51	116	14	181
Köy	24	18	0	42
Toplam	113	267	42	422

Çalışmaya katılan 422 öğretmenden 20 tanesi, ölçme aracının bazı sorularında boş soru bırakma ve kişisel bilgi formunda eksik bilgi verme sebebiyle çalışmadan çıkarılmıştır. Sonuç olarak araştırmaya 402 öğretmen dahil edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenlere ilişkin bazı demografik bilgiler Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2. Araştırmayla İlgili Tanımlayıcı Bulgular

Demografik Değişkenler	Frekans	Yüzde(%)	
Cinsiyet	Kadın	209	52.0
	Erkek	193	48.0
	Toplam	402	100
Medeni Durum	Evli	340	84.6
	Bekar	62	15.4
	Toplam	402	100
Unvan	Sınıf Öğretmeni	116	28.9
	Branş Öğretmeni	250	62.2
	Meslek Dersi Öğretmeni	36	9.0
	Toplam	402	100

Araştırmaya ilişkin tanımlayıcı bilgilerin yer aldığı tablo 2 incelendiğinde çalışmaya katılan öğretmenlerin 193’ü (%48) bay, 209’u (%52) bayan öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin çoğunluğunun bayan olduğu görülmüştür (%52). Cinsiyet açısından öğretmen sayıları arasında önemli bir fark yoktur. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında 340’ı (%84.6) evli, 62’si (%15.4) bekar öğretmenler olduğu görülmektedir ve medeni durum açısından öğretmen sayıları arasında fark vardır. Katılımcıların unvan gruplarına bakıldığında ise katılımcıların 116’sı (%28.9) sınıf öğretmeni, 250’si (%62.2) branş öğretmeni ve 36’sı (%9) ise meslek dersi öğretmenidir.

3. 3. Verilerin Toplanması

Bu bölümde verilerin toplanması için izlenen yol ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini almak amacıyla kişisel bilgi formu, öz duyarlıklarını ölçmek için Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından dilimize uyarlanan Öz Duyarlık Ölçeği, psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için Gürgeç (2006) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği ve yaşam doyumlarını ölçmek için ise Diener, Emmons, Larsen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu öğretmenlerin demografik bilgilerini içerecek şekilde düzenlenmiştir. Bu formda cinsiyet, medeni durum, çalışma yılı, çalıştığı yer ve unvanını belirlemeye yönelik 5 soru bulunmaktadır (EK1).

3. 3. 1. 2. Öz Duyarlık Ölçeği

Araştırmaya katılan öğretmenlerin öz duyarlık düzeylerini belirlemek amacıyla Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından dilimize uyarlanan Öz Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır (Ek II). Öz Duyarlık Ölçeği'nin orijinal formu 26 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar öz-sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek "1 hiçbir zaman", "2 nadiren", "3 sık sık", "4 genellikle" ve "5 her zaman" şeklinde 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Öz duyarlık yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracıdır.

Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması

Akın, Akın ve Abacı(2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Öz Duyarlık Ölçeği'nin Türkçe'ye çevrilme süreci belli aşamalardan oluşmaktadır. Öncelikle ölçek İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapan 5 öğretim üyesi tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizce'ye çevrilerek iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Yine aynı öğretim üyeleri elde ettikleri Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Bir sonraki aşamada denemelik Türkçe form 16 yüksek lisans öğrencisine uygulanmış ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Bu uygulama sonucunda öğrencilerin yarıdan fazlasının anlaşılır olmadığını düşündüğü iki madde farklı biçimde ifadelendirilmiştir. Son aşamada bu form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanındaki 5 öğretim üyesine inceletilerek görüşleri

doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına başlamadan önce Öz Duyarlık Ölçeği' nin Türkçe formu ile orijinal form arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada her iki form iyi düzeyde İngilizce bilen 135 İngilizce öğretmenine uygulanmış ve Türkçe ve İngilizce formların eşdeğer olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine başlanmıştır.

Ölçeğin Geçerlik Güvenirliği

Bu araştırmada Öz Duyarlık Ölçeği' nin geçerlik çalışması olarak yapı geçerliği incelenmiştir. Öz Duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Öz Duyarlık Ölçeği' nin güvenilirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle, madde analizi ise düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu ve *t* testi kullanılarak üst %27 ile alt %27'lik grupların madde ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığıyla incelenmiştir. Öz Duyarlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik analizleri için SPSS 11.5 ve LISREL 8.54 programları kullanılmıştır.

AFA sonucunda elde edilen alt ölçeklerden birincisi, öz sevecenliktir. 5 maddeden oluşan bu alt ölçek, toplam varyansın %25.62'sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında değişmektedir. İkinci alt ölçek olan öz-yargılama, 5 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .43 ile .82 arasında sıralanan bu alt ölçek, toplam varyansın %13.22'sini açıklamaktadır. Üçüncü alt ölçek, paylaşımların bilincinde olmadır. Faktör yükleri .58 ile .78 arasında sıralanan ve toplam varyansın %11.80'ini açıklayan bu alt ölçek, 4 maddeden oluşmaktadır. Dördüncü alt ölçek olan izolasyon 4 maddeden oluşmaktadır. İzolasyon alt ölçeğine ilişkin maddelerin faktör yükleri .62 ile .77 arasında değişmekte ve bu alt ölçek toplam varyansın %6.68'ini açıklamaktadır. Beşinci alt ölçek, bilinçlilikdir. Toplam varyansın %5.51'ini açıklayan ve 5 maddeden oluşan alt ölçeğin faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Altıncı ve son alt ölçek olan aşırı özdeşleşme, 4 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .57 ile .82 arasında sıralanan aşırı özdeşleşme alt ölçeği, toplam varyansın %5.06'sini açıklamaktadır. Açımlayıcı faktör analizinde bütün maddeler arasındaki korelasyon incelenmiş ve faktör analizi yapılabilmesine uygunluk gösterir nitelikte anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Neff, 2003b).

DFA ile modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2=779.01$, $N=633$, $sd=264$, $p=0.00$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise $RMSEA=.056$, $NFI=.95$, $CFI=.97$, $IFI=.97$, $RFI=.94$, $GFI=.91$ ve $SRMR=.059$ olarak bulunmuştur (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

Öz Duyarlık Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları olarak yapılan analiz sonucunda Cronbachalfa iç tutarlık katsayısı ölçeğin bütünü için .77 ($p<.001$), öz sevecenlik alt ölçeği için .77 ($p<.001$), öz-yargılama için .72 ($p<.001$), paylaşımların farkında olma için .72

($p < .001$), izolasyon için .80 ($p < .001$), bilinçlilik için .74 ($p < .001$) ve aşırı özdeşleşme için .74 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarı güvenirlik katsayılarının ise alt ölçekler için sırasıyla .68, .68, .70, .86, .69 ve .76 olduğu görülmüştür.

3. 3. 1. 3. Yılmazlık Ölçeği

Gürgan (2006) tarafından psikolojik sağlamlık konusunda bir ölçek geliştirmek amacıyla ilgili literatür taranarak kuramsal çerçeve belirlenmiştir. Ulaşılan bilgiler ışığında bir madde havuzu oluşturulmuştur. Yılmaz kişilerin özellikleri yabancı dil okutmanları ile Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanındaki öğretim üyelerinin görüşüne sunulularak sonuçlar değerlendirilmiştir. Ayrıca yabancı ülkelerde hazırlanan yılmazlık ölçeklerinin bazı maddelerinden yararlanılarak kapsamlı bir yılmazlık ölçeği madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzundaki 228 madde uzman görüşleri doğrultusunda 143 maddeye indirilmiştir.

Yönergenin hazırlanması aşamasında yılmazlığı ölçebilmek için, ölçme ve değerlendirme ile alan uzmanlarının görüşleri de alınarak, ölçek beşli dereceli likert formatında cevaplanacak şekilde düzenlenmiştir. Ölçeğin yönergesi ve basımı da buna uygun olarak yapılmıştır. Derecelendirme, "Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), İyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5)" şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Olumsuz maddeler ise yukarıdaki derecelemenin tam tersi şeklinde puanlanmaktadır. Puanlardaki artış yılmazlığın yüksekliğini, azalma ise yılmazlığın düşüklüğünü göstermektedir.

Bu ön deneme uygulaması üç farklı üniversitenin değişik bölümlerinden toplam 419 kişi çalışmaya katılmış ve araştırmacı tarafından bizzat uygulanarak anlaşılmayan ve açıklamaya ihtiyaç duyulan maddelerin olup olmadığı, yönergenin anlaşılıp anlaşılmadığı, Likert tipi derecelendirmenin maddelere uygunluğu, uygulama süresinin yeterliliği ve öğrenciler üzerindeki etkileri belirlenmiştir. Ön deneme uygulaması sonucu elde edilen veriler dikkate alınarak deneme formunda gerekli değişiklikler yapılmıştır. Deneme uygulamasından sonra ölçeğin 31 maddesi çıkarılmış ve kalan 112 maddeden (54 olumsuz, 58 olumlu) ölçeğin son formu elde edilmiştir.

Geçerlik Güvenirlik Çalışması

Ölçek hem adlandırılabilir hem de toplanabilir aynı doğrultuda 8 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında test-tekrar test güvenirliği ile ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Çalışma evreninden seçkisiz olarak seçilen toplam 49 üniversite öğrencisine ölçek bir ay ara ile uygulanmıştır. Uygulama sonunda yapılan analiz sonucunda birinci ve ikinci uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon .89 olarak bulunmuştur ($p < .001$, $N = 49$, $S_s = 11.57$, $t = -2.51$). Bu sonuç ölçeğin

kararlılığı için oldukça iyi bir kanıt olarak düşünülebilir. Bunun yanı sıra güvenilirlik kanıtı olarak hesaplanan iç tutarlılık katsayıları aynı grupta farklı zamanlarda Cronbach Alfa değeri .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasına katılan grup için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri de (.80) yukarıdaki değerlere oldukça yakındır.

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda toplam varyansın %57.56'sını açıklayan 50 maddenin 8 faktörde toplandığı görülmüştür. Yılmazlık Ölçeğindeki faktör yükleri ve açıklanan varyans yüzdesi ölçek geliştirme çalışmalarında yapı geçerliği açısından yeterli görülmektedir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısının da ($\alpha=.78$ ve $\alpha=.87$) aynı zamanda bir diğer yapı geçerliği göstergesi olduğu (Anastasi ve Urbina, 1997) dikkate alındığında, Yılmazlık Ölçeğinin gerek faktör yapısıyla, gerek kavramsal olarak ilişkili olduğu daha önceden bilinen bazı değişkenlerle gösterdiği korelasyonlar esas alındığında, yılmazlığı Türkçe'de ve kültürümüzde geçerli olarak ölçen bir ölçek olduğu sonucuna varılabilir.

3. 3. 1. 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Emmans, Larsen ve Griffin tarafından 1983 yılında geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır.

Ölçekte, bireyin yaşantısından memnun olup olmadığını içeren maddeler vardır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipinde ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Bireylerden her bir ifadeyi, o ifade de belirtilen durumun kendileri için ne kadar doğru olduğunu düşünerek (1: hiç uygun değil) ve (- 7: çok uygun) arasında değişen bir derecelemeyi kullanarak yanıtlamaları istenmektedir. Toplam puan 5 – 35 arasında değişir. Toplam puan 30 – 35, 25 – 29, 20 – 24, 15 – 19, 10 – 14, 5 – 9 olarak gruplandırılır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Güvenirliği:

Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemi ve ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi çalışması yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre toplam puan ile 1. madde .73, 2. madde .73, 3. madde .76, 4. madde .75 ve 5. madde .90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin öğretmenlerle yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach-Alfa güvenilirlik katsayısı .76 olarak elde edilmiştir (Eraslan, 2000).

Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Geçerliği:

Ölçeğin maddelerinin Türkçe'ye çevirileri ve ölçeğin yüzeysel geçerlik tekniği ile geçerlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Psikolojik alanında uzman kişilerden ölçek maddelerinin Türkçe'ye çevrilmesi istenmiş ve ifade edilen cümleler birleştirilerek maddeler oluşturulmuştur. Geliştirilen ölçek formları küçük bir grupta uygulanarak maddelerde anlama güçlüğüne olup olmadığı araştırılmış ve bunun sonucunda yönergelerin ve maddelerin anlatımında önemli bir değişiklik yapılmasına gerek olmadığı görülmüştür.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2012- 2013 eğitim öğretim yılında Uşak ili merkezi, ilçeleri ve köylerinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışan 422 öğretmene uygulanmıştır. Tüm ölçme araçları sırasıyla (Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği) uygulanmıştır. Uygulama sırasında araştırmacı özellikle bulunarak katılımcıların istekleri doğrultusunda gerekli açıklamalar yapılmıştır.

Araştırma kapsamında gizlilik ilkesine uyulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin kendilerini rahat hissetmeleri için ad ve soy ad bilgisi alınmamıştır. Çalışmadaki tüm uygulamalar incelenerek boş bırakılan soruların ve kişisel bilgi formunda eksik bilgilerin bulunduğu uygulamalar çıkarılmıştır. Sonuç olarak 402 uygulama analiz işlemlerinde kullanılmıştır.

Veri toplama aşamasından sonra veriler, uygun görülen istatistiksel işlemlerle değerlendirilmiştir.

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırma için toplanan verilerin analizinde SPSS 15.0 (Statistical Package For Social Sciences) programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik teknikleri ile değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdeler bulunmuştur.

Öğretmenlerin öz duyarlık düzeylerinin cinsiyet ve medeni durumuna göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız *t* testi ile incelenmiştir. Öğretmenlerin unvana dayalı farklılıklarına ilişkin bulgular ise tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ile incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları ile bağımlı değişkeni olan öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Tekniği kullanılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumlarının öz duyarlık

düzeylerinin yordayıcısı olup olmadığının incelenmesinde ise regresyon analizikullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin, istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

4. 1. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bulgular

Öğretmenlerin öz duyarlıklarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız t testi uygulanmıştır. Tablo 3'te öğretmenlerin öz duyarlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Öz Duyarlık Düzeylerinin Cinsiyete Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Öz Sevecenlik	Erkek	193	3.32	.76	.321	.748
	Kadın	209	3.29	.76		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Erkek	193	3.19	.76	-1.427	.154
	Kadın	209	3.30	.78		
Bilinçlilik	Erkek	193	3.49	.75	-.170	.865
	Kadın	209	3.51	.82		
Öz Yargılama	Erkek	193	3.79	.80	-1.359	.178
	Kadın	209	3.89	.69		
İzolasyon	Erkek	193	3.68	.77	-.985	.325
	Kadın	209	3.75	.74		
Aşırı Özdeşleşme	Erkek	193	3.74	.81	.153	.094
	Kadın	209	3.60	.88		
Öz Duyarlık Toplam Puanı	Erkek	193	3.53	.53	-.394	.694
	Kadın	209	3.56	.59		

Tablo 3'te görüldüğü üzere öğretmenlerin cinsiyetlerine göre öz duyarlıklarının öz sevecenlik alt boyutu ($t= .321$),paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ($t=-1.427$), bilinçlilik alt boyutu ($t= .170$) , öz yargılama alt boyutu ($t= -1.359$), izolasyon alt boyutu ($t= -.985$), aşırı özdeşleşme alt boyutu ($t= .153$), öz duyarlık toplam puanları($t= -.394$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4. 1. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bulgular

Öğretmenlerin öz duyarlıklarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız t testi uygulanmıştır. Tablo 4'te öğretmenlerin öz duyarlıklarının medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. Öz Duyarlık Düzeylerinin Medeni Duruma Dayalı Farklılıklarına İlişkin Bulgular

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	\bar{X}	Ss	T	p
Öz Sevecenlik	Evli	340	3.30	.75	.058	.953
	Bekar	62	3.30	.83		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evli	340	3.26	.76	.466	.642
	Bekar	62	3.21	.85		
Bilinçlilik	Evli	340	3.50	.78	.164	.870
	Bekar	62	3.48	.83		
Öz Yargılama	Evli	340	3.83	.74	-1.047	.296
	Bekar	62	3.93	.77		
İzolasyon	Evli	340	3.70	.77	-.713	.476
	Bekar	62	3.78	.70		
Aşırı Özdeşleşme	Evli	340	3.67	.85	-.071	.943
	Bekar	62	3.68	.89		
Öz Duyarlık Toplam Puan	Evli	340	3.54	.56	-.251	.802
	Bekar	62	3.56	.58		

Tablo 4'te görüldüğü üzere öğretmenlerin medeni durumlarına göre öz duyarlıklarının öz sevecenlik alt boyutu ($t= .058$), paylaşımların bilincinde olma alt boyutu ($t= .466$), bilinçlilik alt boyutu ($t= .164$),öz yargılama alt boyutu ($t= -1.047$), izolasyon alt boyutu ($t= -.713$), aşırı özdeşleşme alt boyutu ($t=-.071$), öz duyarlık toplam puanları ($t= -.251$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

4. 1. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bulgular

Öğretmenlerin öz duyarlıklarının unvanlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo 5, 6 ve 7'de Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışan öğretmenlerin öz duyarlıklarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5. Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Unvan	N	Özsevecenlik		Paylaşımların Bilincinde Olma		Bilinçlilik	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	Ss
Sınıf Öğrt.	116	3.41	.79	3.19	.74	3.57	.74
Branş Öğrt.	250	3.27	.75	3.30	.79	3.47	.81
Meslek Öğrt.	36	3.20	.76	3.11	.79	3.43	.77

Tablo 6. Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Unvan	N	Öz yargılama		İzolasyon		Aşırı Özdeşleşme	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	ss	\bar{X}	Ss
Sınıf Öğrt.	116	3.8	.75	3.76	.79	3.66	.88
Branş Öğrt.	250	3.83	.76	3.68	.75	3.66	.84
Meslek Öğrt.	36	3.81	.63	3.82	.69	3.67	.87

Tablo 7. Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre N, \bar{X} ve Ss Değerleri

Unvan	Öz Duyarlık Toplam Puanı		
	N	\bar{X}	Ss
Sınıf Öğretmeni	116	3.58	.56
Branş Öğretmeni	250	3.54	.56
Meslek Öğretmeni	36	3.50	.60

Tablo 8. Öz Duyarlık Düzeylerinin Unvan Değişkenine Göre Analizi

Alt boyutlar	Varyans Kaynağı	K.T.	Sd	K.O.	F	P	Tukey
Öz Sevecenlik	Gruplar Arasında	1.84	2	.92	1.578	.208	
	Gruplar İçinde	233.74	399	.58			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplar Arasında	1.67	2	.83	1.378	.253	
	Gruplar İçinde	242.51	399	.60			
Bilinçlilik	Gruplar Arasında	.97	2	.48	.776	.461	
	Gruplar İçinde	251.58	399	.63			
Öz Yargılama	Gruplar Arasında	.16	2	.08	.142	.868	
	Gruplar İçinde	226.71	399	.56			
İzolasyon	Gruplar Arasında	1.00	2	.50	.868	.421	
	Gruplar İçinde	230.73	399	.57			
Aşırı Özdeşleşme	Gruplar Arasında	.007	2	.003	.005	.995	
	Gruplar İçinde	293.78	399	.73			
Öz Duyarlık Toplam Puan	Gruplar Arasında	.18	2	.99	.290	.748	
	Gruplar İçinde	128.14	399	.32			

Tablo 8'de görüldüğü üzere öz duyarlık alt boyutlarından öz sevecenlik (F= 1.578), paylaşımların bilincinde olma (F= 1.378), bilinçlilik (F= .776), öz yargılama (F= .142), izolasyon (F= .868), aşırı özdeşleşme (F= .005) ve öz duyarlık toplam puanları ile unvanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (F= .290, p>0.05).

4. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık ile Yaşam Doymu ve Psikolojik Sağlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği uygulanmıştır. Sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9. Öz Duyarlık ile Yaşam Doymu ve Psikolojik Sağlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular

	ÖZ	PS	YD
ÖZ	1		
PS	.609**	1	
YD	.300**	.292**	1

** p< .01

ÖZ: Öz Duyarlık, PS: Psikolojik Sağlık, YD: Yaşam Doymu

Tablo 9 incelendiğinde, öz duyarlık düzeyinin yaşam doymu ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmektedir. Öz duyarlık düzeyinin yaşam doymu ve psikolojik sağlık ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmektedir. Öz duyarlık düzeyinin yaşam doymu ($r= .300$) ve psikolojik sağlık ($r=.609$) ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu görülmektedir ($p< .01$).

4. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

MEB de çalışan öğretmenlerin öz duyarlık puanlarının yaşam doymu puanları ve psikolojik sağlık puanları tarafından yordanıp yordanmadığını tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Öz Duyarlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	B	t	P	R	R ²	F	P
Sabit	.971	0.609	5.732	0.000	.609	.371	236.055	.000*
PS	.013		15.364	0.000*				
Sabit	2.775	0.300	21.995	0.000	.300	.090	39.577	.000*
YD	0.030		6.291	0.000*				

* p<.05

Tablo 10 incelendiğinde öğretmenlerin öz duyarlık puanlarına ilişkin toplam varyansın %37'si psikolojik sağlık puanları ile açıklanabilmektedir. Regresyon

katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde de psikolojik sağlamlığın 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu ($t=15.364$) tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık puanları öz duyarlık puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olarak görülmektedir ($R=0.609$, $R^2=0.371$, $F=236.055$). Aynı zamanda öğretmenlerin öz duyarlık puanlarına ilişkin toplam varyansın %9'u yaşam doyumu puanları ile açıklanabilmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde de yaşam doyumunun 0.05 düzeyinde anlamlı olduğu ($t=6.291$) tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre yaşam doyumu puanları öz duyarlık puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olarak görülmektedir ($R=0.300$, $R^2=0.090$, $F=39.577$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çalışan öğretmenlerin öz duyarlık düzeyleri, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlıklarına ait bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Tartışılması

Literatürde öz duyarlık kavramını ele alan araştırmalarda çoğunlukla çalışma grubu olarak üniversite öğrencileri ve öğretmen adaylarının belirlendiği görülmektedir. Ayrıca Alp (2012) tarafından yapılan çalışmada da yetişkin şirket çalışanları ve emekli bireyler çalışma grubu olarak belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde öz duyarlık konusunda yapılan araştırmalarda çalışma grubu olarak öğretmenlerin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile araştırma bu konuda yapılan ilk çalışma olacaktır.

Araştırmada, öğretmenlerin öz duyarlıkları cinsiyet, medeni durum ve unvan değişkenlerine göre tespit edilen sonuçlar literatürdeki diğer çalışma gruplarının bulgularıyla karşılaştırılmış ve tartışılmıştır.

5. 1. 1. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada öğretmenlerin öz duyarlıkları ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Alp (2012) şirket çalışanları ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz duyarlıkları üzerine yaptığı araştırmada cinsiyete göre öz duyarlığın farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. İkiz ve Totan (2012) üniversite öğrencilerinde öz duyarlığın duygusal zekayı açıklayıcı etkisi konulu araştırmasında, İskender (2011) üniversite öğrencilerinde akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan davranışlar üzerinde öz duyarlığın etkisi konulu araştırmasında, İskender (2009) üniversite öğrencilerinde öz duyarlık, öz yeterlik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancının ilişkisini incelediği araştırmasında, Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) ise üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında cinsiyete göre öz duyarlılığın farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Literatürde araştırmayı destekleyen çalışmaların yanında desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Raes (2010), Kirkpatrick (2005); Neff, Hsieh, Dejitterat,

(2005); Neff (2003b); Neff ve Vonk, (2009) kadınların öz duyarlık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Öveç (2007) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada erkeklerin Öz Duyarlık Ölçeğinin negatif alt boyutlarında (öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) kadınlara oranla daha yüksek puanlar almış olduğu, kadınların ise pozitif alt boyutlarda (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) daha yüksek puanlar aldıkları sonucuna varmıştır. Soyer (2010) tarafından yapılan araştırmada, öz duyarlık aşırı özdeşleşme alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu saptanmış, buna göre erkeklerin kadınlara göre anlamlı derecede yüksek öz duyarlığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Ancak diğer alt boyutlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Kuzu (2011) tarafından yapılan araştırmada, öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu araştırma sonucunda öz duyarlık ölçeğinden aldıkları toplam puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdikleri, erkeklerin kadınlara göre anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir. Öz duyarlık alt boyutlarına göre yapılan analizlerde ise; bilinçlilik alt boyutu dışındaki alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bilinçlilik alt boyutunda ise erkeklerin kadınlara göre anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları görülmüştür.

Literatür incelendiğinde öz duyarlık kavramını araştıran çalışmaların sınırlı olması ve bu sınırlı sayıdaki araştırmaların örneklem gruplarında öğretmenlerin bulunmaması çalışma ile ilgili net sonuçlara varılamamasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarında öğretmenlerin öz duyarlıklarının cinsiyete göre farklılaşmaması, öğretmenlerin görev yaptıkları ve yaşadıkları yerin sosyokültürel ve coğrafi yapı bakımından birbirine yakın olmasından, stres kaynaklarının ve ekonomik durumlarının benzer olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5. 1. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Bulguların Tartışılması

Araştırmada öğretmenlerin öz duyarlıklarının medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bulgular sonucunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde öz duyarlıkta medeni durumu demografik değişken olarak alan ve bu çalışmadaki sonucu destekleyen yalnızca bir çalışma bulunmaktadır. Alp (2012) öz duyarlık ve sosyal istenirlik ile ilgili yaptığı araştırmada, çalışan ve emekli bireylerin öz

duyarlıklarının medeni durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelemiş ve anlamlı farklılık bulamamıştır.

Bu araştırmada öğretmenlerin öz duyarlık düzeylerinin medeni durumlarına göre farklılaşacağı varsayılmış ancak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bunun sebebi ise öğretmen ya da diğer araştırma gruplarında öz duyarlıklarını etkileyebilecek faktörün yalnızca evlilik olmadığı, öğretmenlerin evli ya da bekar olmaksızın mesleklerini severek yapmaları, öğretmenlik mesleğinin sosyal statüsü, çalışma saatleri, iletişim kanalının açık olması gibi mesleki değerlere sahip olması ve bu mesleğin gerektirdiği sorumlulukların yaşamlarında ön planda olmasının da etkili olabileceği düşünülmektedir.

5. 1. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Puanlarının Unvan Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Gösteren Bulguların Tartışılması

Araştırmada öğretmenlerin öz duyarlıklarının unvan değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bulgular sonucunda anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde unvan değişkeni ve öz duyarlığın birlikte çalışıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Unvanın değişken olarak kullanılabilmesi gruplardan olan öğretmenler ile öz duyarlık çalışmasının daha önce yapılmamış olması çalışmanın literatürdeki diğer bulgular ile karşılaştırılmasını engellemektedir.

Bu araştırmada, tespit edilen bulguların olası sebepleri, eğitim öğretim sistemi ve buna bağlı olarak öğretmen ve öğrenci rollerindeki değişim olduğu söylenebilir. Yapılandırmacı yaklaşım sistemi ile birlikte öğretmen öğreten değil, öğrencinin öğrenmesinde bir rehberdir. Bununla birlikte öğretmen ve öğrenci sürekli etkileşim halinde ve her iki taraf da birbirinden öğrenen durumundadır. Bu sistem, sınıf öğretmenlerinde olduğu gibi branş ve meslek dersi öğretmenlerinin de öğrencileri ile samimi ilişki ve etkileşim içinde olmasını sağlamıştır. Bu durum öğretmenlerin öz duyarlıklarının unvanlarına göre anlamlı farklılık göstermemesinin nedeni olarak gösterilebilir.

Üniversitelerde öğretmen yetiştiren fakültelerin var olması ve eğitim kalitesinin gün geçtikçe artması, üniversitelerin etkisiyle öğretmen adaylarının vizyon sahibi olması ve kendini geliştirmeye yönelik gayretlerinin artması tüm unvanlardaki öğretmenlerin öğretmen öğrenci arasındaki sağlıklı iletişimin yürütülmesine yol açmıştır. Bu durum öğretmenlerin öz duyarlıklarının unvanlarına göre farklılık göstermemesinin bir diğer nedeni olduğu düşünülmektedir.

5. 2. Öğretmenlerin Öz Duyarlık ile Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada öğretmenlerin öz duyarlıkları (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) ile psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki olup olmadığı araştırılmış ve elde edilen bulgulara göre değişkenler arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Jacobs (2005) yaptığı araştırmada, travmatik deneyimlerinin olumsuz etkileri nedeniyle yardım almaya başvuran yetişkin bireyler için öz duyarlık temelli bir müdahale programı geliştirmiştir. Geliştirdiği uygulamanın sonunda öz duyarlığın katılımcıların travmatik yaşantılar ile baş etmelerini kolaylaştıran bir faktör olduğunu belirlemiştir. Leary (2007) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencileri üzerinde öz duyarlığın olumsuz deneyimler ile başa çıkmadaki rolünü incelemiş ve öz duyarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle karşı daha uyumlu tepkiler sergilediklerini, duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek ve benlik kavramının daha olumlu olduğunu bulmuştur. Thompson ve Waltz (2008) yaptığı araştırmada, travmatik yaşantılar geçirmiş olan üniversite öğrencilerinin, travma sonrası stres bozukluğu tepkileri ile öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının sonucunda öz duyarlığın, travmatik etkilerle uyumlu yollardan baş etmeyi kolaylaştırdığını belirtmiştir. Rague Bogdan (2010) yaptığı araştırmada, kısırlık problemi yaşayan evli çiftlerden kadınların yaşadıkları stresi azaltan faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada öz duyarlığın kısırlık sorunu yaşayan evli kadınların olumsuz etkilenmelerini azaltan koruyucu bir faktör olabileceğini belirtmiştir. Başak'ın (2012) yaptığı araştırmada, ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda öz duyarlık ve sosyal bağlılıklarının iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılıklarını yordadığı belirlenmiştir.

Araştırma bulguları öz duyarlığın (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) psikolojik sağlıkla aralarında olumlu yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Her birey, yaşamı boyunca deneyimlerine bağlı olarak yas, üzüntü, tükenmişlik, başarısızlık gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Bireylerin bu olumsuz durumların üstesinden gelebilmeleri için sakinleştirilmeye, desteğe ve güvene ihtiyaç duydukları belirtilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Olumsuz deneyimlere sahip bireylere destek olmak duyarlı insanlara özgü bir davranış olarak görülmekte (Crocker ve Canevello, 2008), bireylerin başkalarının

acılarına duyarlı olmaları kadar, kendi acıları karşısında duyarlık sergileyebilmelerinin de önemli olduğu ileri sürülmektedir. Bireylerin kendilerine acı ve huzursuzluk veren deneyimlerine açık olma, bu deneyimlerini insan olmanın doğal bir parçası olarak görme, başarısızlık ya da yetersizlik ile ilişkili bu deneyimlerini anlayışlı, sevecen ve yargıdan uzak bir tutum ile anlamaya yönelme ve sahiplenme öz duyarlık olarak tanımlanır (Neff, 2003b). Bu açıdan bireylerin psikolojik sağlık ve öz duyarlıkları arasındaki ilişkinin kaçınılmaz olduğu düşünülebilir.

Öz duyarlık sahibi bireylerin olumsuz deneyimlerini insan olmanın doğal bir sonucu olarak karşıladıkları (Neff, 2008) ve kendileri de dahil olmak üzere tüm insanları ilgileneilmeye değer varlıklar olarak gördükleri belirtilmektedir. Öz duyarlık alt boyutları derinlemesine incelendiğinde öz sevecenlik, bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin kendilerine karşı nazik olmaları, sıkıntılı ve zor da olsa ihtiyaç duyulan tüm davranışları yerine getirmesi ve onların sorumluluğunu alması için benliği cesaretlendirmeyi gerektirir (Neff, 2003b). Psikolojik sağlık ise Begun (1993) tarafından zorluklarla, stresle ve kayıplarla mücadele etme becerisi olarak tanımlanabileceği belirtilmiştir. Psikolojik sağlamlığın zorluklar karşısında sorumluluk alması yönüyle öz sevecenliğin belirtilen bu yönü örtüşmektedir.

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu, bireyin mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin kendilerine özgü olmadığını ve tüm insanların bu deneyimleri yaşadıklarını ifade eder. Ayrıca birey, başarısız olduğunda öz eleştiri yapmak yerine, tüm insanların başarısız olabileceğini, bunun paylaşılan bir deneyim olduğu kabul eder (Neff, 2003b). Joseph'e (1994) göre psikolojik sağlık, insanların sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güçtür. Psikolojik sağlamlığın başarısızlıkların üstesinden gelmekle ilgili olması, paylaşımların bilincinde olma boyutunun bu yönü ile pozitif ve anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermektedir.

Öz duyarlığın üçüncü alt boyutu bilinçlilik ile psikolojik sağlık arasında da pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki bulunmuştur. Bireyin kendini ve diğerlerini olduğu gibi görmesini sağlayan bilinçlilik, bireyin yaşamın sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan ancak onun bu duyguların etkisinde kalmasına izin vermeyen bir farkındalıktır (Akt: Akın, Akın ve Abacı,2007). Psikolojik sağlık ise, Garnezy (1993) tarafından önemli stres etkenleriyle karşılaşmasına rağmen bireyin bu stres etkenlerine uyum sağlayabilme kapasitesi olarak açıklanmaktadır. Bireylerin stresle karşılaştığında duygularının etkisinde kalmadan uyum sağlayabilmesi, psikolojik sağlık ile bilinçlilik alt boyutunun da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Öz duyarlılıkla ilgili çalışmaların öncüsü olan Neff (2003b), öz duyarlılığın bu üç alt boyutundan bahsederken, öz yargılamaya karşı öz sevecenliğe, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma, aşırı özdeşime karşı bilinçlilik boyutlarını ifade etmektedir. Alt boyutlar arasındaki bu özelliğin öz duyarlılığın temelini oluşturan özellikler olduğu söylenebilir.

Öz yargılamaya karşı öz sevecenlik, bireyin mükemmel olamayacağına bilincinde olması ile ilgilidir. Bu bilinçli davranışlarını yönlendiren bireyler olumsuz deneyimler karşısında kendilerine karşı yıkıcı eleştiride bulunmak yerine kendine sevecen ve özenli tutum gösterebileceklerini belirtir (Neff, 2003b). Psikolojik sağlık ise, olumlu baş etmenin sonuçları olan, uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir (Akt: Gürkan, 2006). Bireylerin olumsuz deneyimlerine rağmen kendine yıkıcı eleştirilerde bulunmadan, onlarla baş etmesi ve geleceğe umutla yönelmesi, öz yargılamaya karşı öz sevecenlik boyutu ile psikolojik sağlamlığın iç içe olduğunu ve iki kavram arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir.

İzolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma, bireyin yaşamda karşılaştığı acı ve sıkıntılarda yalnız olmadığını, başka insanların da benzer zorluklarla mücadele etmek zorunda kaldıklarının farkında olmayı içermektedir (Neff, 2008). Bu farkındalık içinde olan bireyler kendilerini yalnızlaştırmak yerine diğer bireylerle birliktelik, aidiyet duygularına odaklanarak olumsuz deneyimler ile daha etkili şekilde başa çıkabildikleri ile vurgulanmaktadır (Neff, 2003b). Bu açıdan incelendiğinde, izolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma boyutu ile psikolojik sağlamlığın etkili başa çıkabilme kavramının pozitif ve anlamlı yönde ilişkiden söz edilmektedir.

Aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik, bireylerin acı ve sıkıntılı durumlarla aşırı bütünleşmek yerine, bu durumları dengeli bir farkındalıkla kavrayabilmeleridir (Neff, 2003). Bilinçli olmaları halinde, olumsuz duyguları inkar etmek ile abartmak arasında bir denge mekanizması sağladığı belirtilmektedir (Neff, 2008). Psikolojik sağlık ise Luthar, Cichetti ve Becker' e (2000) göre, stresli yaşam olaylarına maruz kalmasına karşın bireyin bu yaşam olaylarına ve güçlüklerle uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bireylerin sıkıntılı ve stresli durumlarda dengeli ve uyumlu kavrayabilmeleri ile ilgili olan aşırı özdeşleşme alt boyutu ve psikolojik sağlık arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.

Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutları çerçevesinde öz duyarlılığın bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşantılara ve bu yaşantıların kendilerinde yarattığı olumsuz etkilere karşı dengeli bir duygusal tutum ile yaklaşmanın önemine vurgu yaptığı belirtilmektedir. Bu yönü ile öz duyarlılığın, olumsuz ve stres içeren yaşantılar ile karşı karşıya kalındığında, bireylere duygusal dayanıklılık kazandıran bir koruyucu işlevi

bulduğuna dikkat çekilmektedir (Rendon, 2006). Bu koruyucu işlevi yönüyle psikolojik sağlamlık ile pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki bulunması kaçınılmazdır.

Araştırmada öz duyarlık düzeyleri ile ilişkisi olan ve öz duyarlık üzerinde yordayıcı etkisi araştırılan bir diğer değişken ise yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu ve öz duyarlık arasında pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde yaşam doyumunu ve öz duyarlık kavramını birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmıştır. Deniz, Arslan ve Özyeşil (2012), tarafından yapılan araştırmada Türkiye ve bazı ülkelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, yaşam doyumunu, negative ve pozitif duygu özelliklerini karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda Türkiye’deki öğrencilerin öz duyarlık, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin öz duyarlık, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Öz duyarlık, bireylerin başkalarına karşı sergiledikleri duyarlılığın aynısını yetersizlikler, başarısızlıklar ya da şanssızlıklar karşısında kendi benliklerine karşı da sergileyebilmeleri olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Yaşam doyumunu ise belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). İnsanın iyi olma halini ifade eden çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum refah, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlardan bazılarıdır. İnsanlar duygularını diğer bireylerle paylaştığı, hissettiği ve sosyal ilişkilere girdiği sürece mutlu olur ve doyum sağlar (Tümekaya ve diğerleri, 2008).

Bireylerin tüm yaşantısında doyum sağlaması ve mutlu olması ile kendi benliklerine karşı şefkatli, anlayışlı davranması arasında yakın ilişki olduğu düşünülebilir. Araştırmalar öz duyarlığın kendini kabul, yaşam doyumunu, sosyal ilgi, bilinçlilik, özerklik, kişisel gelişim, mutluluk ve iyimserlik gibi birçok kavramla pozitif ilişkili olduğunu kanıtlamıştır. Aynı zamanda öz duyarlık anksiyete, depresyon, öz eleştiri, nörotizm, düşünce baskısı ve nörotik mükemmeliyetçilikle negatif ilişkili bulunmuştur (Neff, 2003a, 2003b; Neff ve diğerleri, 2005).

Öz duyarlığın alt boyutlarından öz sevecenlik, bireyin beklentilerini elde edemediği durumlarda benliğini sertçe eleştirmemesi, bunun yerine davranışların değişimi için, kibar ve sabırlı biçimde benliğini cesaretlendirmesini önerir (Neff, 2003b). Yaşam doyumunu ise insanın beklentileri ile elinde olanların karşılaştırılması sonucu elde edilen bir durumdur (Özer ve Karabulut,2003). Bireyler, öz sevecenlik alt boyutu ile yaşamdan beklentilerinin karşılanabilmesi ve karşılanamadığı durumda da kendini eleştirmeden davranış değişikliğine gitmesi halinde yaşam doyumunda da artış gözlenebileceği düşünülmektedir.

Bireylerin beklentilerine yönelik öz sevecenlik boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir

Paylaşımların bilincinde olma boyutunda, sıkıntılı durumlarla karşılaşmak, başarısız olmak, hata yapmak ve yetersizlik duygusu yaşamının tüm insanların başından geçebilecek olumsuz deneyimler olduğu gerçeğini görebilmenin benlik açısından önemli bir yeri vardır (Neff, 2003b). Yaşam doyumu da kişinin bir bütün olarak kendi hayatının genel kalitesini pozitif olarak değerlendirmesinin derecesi olarak tanımlanabilmektedir (Aşan ve Erenler, 2008). Paylaşımların bilincinde olma boyutunun her bireyin hata yapabileceği düşüncesi ile yaşam doyumunda hayatın pozitif değerlendirilmesinin birbiri ile örtüşen özellikler olduğu düşünülmektedir.

Bilinçlilik, kişisel deneyimleri; iyi, kötü, sağlıklı veya sağlıklı olarak nitelendirmeden 'şu anda oldukları gibi kabul eder' (Marlatt ve Kristeller, 1999). Ayrıca bilinçlilik sahibi bireylerin, başarısızlıklarını gerçek nedenleri ile görmeye ve işlevsiz duygu ve davranışlarını fark etmeye yöneldikleri belirtilmektedir (Neff, 2003b). Yaşam doyumu ise genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade eder (Telman ve Ünsal, 2004). Bireylerin kendi benliklerini koşulsuz kabul etmeleri ile ilgili olan bu iki kavramın birbirleriyle örtüştüğü görülmektedir.

5. 3. Öğretmenlerin Öz Duyarlık Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Öğretmenlerde öz duyarlık düzeylerinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun öz duyarlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı oldukları görülmektedir. Öz duyarlık, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki korelasyonel bulgular da incelendiğinde, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun öz duyarlık üzerindeki anlamlı yordayıcı etkisi ile örtüştüğünü göstermektedir.

Öz duyarlığın yordanmasına ilişkin sonuçlar psikolojik sağlık açısından incelendiğinde, tespit edilen etkinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Başak (2012) tarafından öz duyarlık, psikolojik sağlık, sosyal istenirlik ve iyimserlik üzerine yapılan araştırmada öz duyarlık ve psikolojik sağlık arasında, bu çalışmaya paralel sonuçlar bulunmuştur. Başak(2012), çalışmasında öz duyarlığın, bireylerin olumsuz deneyimler sırasında yaşadıkları olumsuz duygu ve düşüncelerin şiddetini yatıştırmaya yardımcı olduğunu belirtmektedir. Buna göre, olumsuz bir durumun yarattığı stres karşısında öz duyarlık sahibi bireylerin beyinlerine olumlu sinyaller gittiği ve bu sinyallere bağlı olarak ortaya çıkan nörolojik tepkilerin ise bireylerin yatışmasını kolaylaştırdığını aktarmıştır. Başak, aynı çalışmada psikolojik sağlamlığı da, hem bilişsel hem de duygusal süreçleri içeren bir özellik olduğunu belirlemekte ve sağlam bireylerin, risk içeren yaşantılara maruz

kaldıklarında öncelikle bilişsel bir değerlendirme yaptıkları, daha sonra da içinde buldukları olumsuz durumla ilgili duygularını düzenlemeye yöneldiklerini aktarmaktadır. Bu durum psikolojik açıdan sağlam bireylerin, düşünce ve inançlarını değişik durumlara göre yeniden yapılandırma becerisine ve olumsuz deneyimlerin etkilerinden koruyan bir öz düzenleme mekanizmasına sahip olan bireyler olduklarını göstermektedir.

Psikolojik sağlamlığın düşünce ve inançlarını yapılandırma ve öz düzenleme mekanizmasına sahip olma ve öz duyarlığın da olumsuz duygu ve düşüncelerin şiddetini yatıştırmaya yardımcı olma özelliklerine göre bireylerin psikolojik sağlamlığı yükseldikçe öz duyarlık düzeylerinin de yükseleceğini, psikolojik sağlamlığın yordamadaki gücünü de göstermektedir.

Öz duyarlığın yordanmasına ilişkin sonuçlar yaşam doyumu açısından incelendiğinde, tespit edilen etkinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Neff (2003b), öz duyarlığın aynı zamanda öznel iyi oluşunda bir yordayıcısı olduğunu, bundan dolayı yüksek öz duyarlığa sahip bireyler acımasız (şiddetli) öz yargılama, olumsuz duygu ve düşüncelerin abartılması gibi duygulara sahip olmadıkları için düşük öz duyarlığa sahip bireylerden psikolojik olarak daha sağlıklı ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmalarını beklediğini belirtmiştir. Deniz, Kesici ve Sümer (2008)'e göre de bireyler yaşamları boyunca üzüntü, başarısızlık ve ızdırap gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bu gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi zarara uğramadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır. Bireyler bunun gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmek için öz duyarlıklarını arttırmalıdır. Ayrıca birçok açıdan öz duyarlık, acı veren ve stres yaratan duygulardan kaçınmak yerine bu duyguları şefkatle, anlayışlı bir şekilde ve ortak paydaları gözeterek ele almak için kullanılan duygusal düzenleme stratejileri olarak görülebilir. Deniz, Arslan ve Özyeşil (2012) öz duyarlık, yaşam doyumu ve pozitif-negatif duygu kavramları ile yaptıkları araştırmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde negatif duygular arttıkça yaşam doyumunun azaldığını, öz duyarlık ve pozitif duygular arttıkça yaşam doyumunun da arttığını, öz duyarlık düzeyi arttıkça negatif duyguların da azaldığını göstermektedir. Öz duyarlık, pozitif-negatif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin önemli olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar bireylerin yaşam doyumunun artırılmasında, öz duyarlığın ve pozitif duyguların artmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu amaçla bireylere yönelik olarak gerçekleştirilen eğitim ve rehberlik çalışmalarında onların öz duyarlıklarını ve pozitif duygularını artırıcı yaklaşımlar sergilenmesi yaşamlarını olumlu yönde etkileyecektir.

Yapılan araştırmalarla da desteklenen öz duyarlık ve yaşam doyumu ilişkisinin pozitif ve anlamlı olması, yaşam doyumunun öz duyarlığı yordamadaki gücünü göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

Bu araştırmada Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışan öğretmenlerin öz duyarlılıkları, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçları şu şekilde özetlenebilir:

Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışan öğretmenlerin öz duyarlılıklarının cinsiyet, medeni durum ve unvan değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin kadın ya da erkek olmalarının öz duyarlık puanlarını etkilemediği görülmüştür, medeni durumları incelendiğinde ise öz duyarlıklarının evli ya da bekar olmaları ile ilişkilendirilemeyeceği tespit edilmiş ve unvan değişkenine göre de öğretmenlerin sınıf öğretmeni, branş öğretmeni ya da meslek dersi öğretmeni olmaları öz duyarlık puanlarını etkilemediği görülmüştür.

Öğretmenlerin öz duyarlılıkları ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelendiğinde, bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı yönde olduğu ortaya konmuştur. Öğretmenlerin öz duyarlılıkları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür

Son olarak öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, onların öz duyarlıklarını açıklayıcı bir değişkendir. Aynı zamanda öğretmenlerin yaşam doyumları, onların öz duyarlıklarını açıklayıcı bir diğer değişkendir. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun öz duyarlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı oldukları görülmektedir.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Öz duyarlığın kişiden kişiye değişen bir özellik olmasının yanında karakterin olduğu çağlarda geliştirilebileceği düşünülmektedir. Buna yönelik öz duyarlık ile ilgili yapılandırılmış grup rehberliği programları yapılabilir.
2. Öz duyarlığın erken yaşta geliştirilebileceği düşünüldüğü için çocuklarla iletişim halinde olan öğretmenler, sınıf öğretmenleri, psikolojik danışmanlar ve ailelere yönelik öz duyarlık ile ilgili bilgilendirme çalışmaları, seminerler, toplantılar, eğitimler yapılabilir.
3. Öğretmenlerin öz duyarlılıklarını attırmaya dönük çeşitli eğitimlerden geçirilmeleri, mesleklerini daha nitelikli yerine getirmede faydalı olabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Öğretmenlerin öz duyarlıkları, araştırmada ele alınan sosyo demografik değişkenlerden farklı sosyo demografik değişkenler açısından incelenebilir.
2. Öz duyarlık farklı meslek grupları ile çalışılarak sonuçlar karşılaştırılabilir.
3. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından bu çalışma daha geniş örneklem grupları ile çalışılabilir ve farklı illerde benzer örneklerle araştırmalar yapılarak karşılaştırmalı çalışmalar düzenlenebilir.

7. KAYNAKLAR

- Alp, Z. (2012). Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz duyarlık açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akça, Z. K. (2012). Genç yetişkinlikte algılanan anne baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A Structural equation modeling approach. *Eğitim Araştırmaları*, 31, 1-15.
- Akın, A. (2009a). Öz duyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34 (152), 138-147.
- Akın, A. (2009b). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz duyarlık üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, A. (2010). Öz duyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Akın, A. (2012). Öz duyarlık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 01-10.
- Anthony, E. J. (1987). Risk, vulnerability, and resilience: A overview. In E. Anthony & B. Cohler (Eds.), *In the invulnerable child* (pp. 3-48). New York: Guilford Press.
- Arasan-Acar, B. (2010). Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Aşan, Ö. ve Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Dergisi*, 13(2), 203-216.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Başak, B. E. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Beauvais, F. and Oetting, E. R. (1999). Drug use, resilience and the myth of the golden child. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 101-109). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29, 26-36.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family. School and Community, Retrieved November 10, 2013, from <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED335781.pdf>.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44-48.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilerine yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chodron, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2000). *Research methods in education* (5th ed.). New York: Routledge Falmer.
- Conger, R. D. and Conger, K. J. (2002). Resilience in midwestern families: selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and The Family*, 64(2), 361-373.
- Conway, D. G. (2007). The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh, Pittsburgh.
- Crocker, J. and Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (3), 555–575.
- Çetin, B., Akın, A. ve Gündüz, H. B. (2008). Öz duyarlık motivasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 8(2), 39-45.

- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Eds.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum Press.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 428- 446.
- Deniz, M. E. ve Sümer, S. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dilmac, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2010). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9 –24.
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2004) Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with lifescale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Donovan, N., Halpern, D. and Sargeant, D. (2002). Life satisfaction. The State of Knowledge Implications for Government, Retrieved December 12, 2013, from <http://www.wcfia.harvard.edu/conferences/socialcapital/HappinessReadings/DonovanHalpern.pdf>.
- Dündar, S. (1993). Fakülte bilimsel atölyesinden: Teorik çerçeve içinde yaşamdan duyulan tatmin kavramı. *Yönetim Dergisi*, 4(15), 49-55.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Er, G. (2009). Ailesi parçalanmış olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik sağlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Eraslan, B. (2000). Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Feist, G. J. (1995). Integrating top down and bottom-up structural models of subjective wellbeing: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resiliency despite risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127-136.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R. and Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2), 183 – 200.
- Gilbert, P. and Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.
- Gizir, C. A. (2004). Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113-128.
- Glantz, M. D. and Sloboda, Z. (1999). Analysis and reconceptualization of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 109-128). New York: Kluwer Academic Plenum Publishers.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. In R. Greene (Eds.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (pp. 1-28). Washington, DC: NASW Press.
- Goldstein, Sam and Brooks, Robert (2005). Why study resilience?. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 3-17). New York: Springer.
- Gordon, E. W. and Song, L. D. (1994). Variations in the experience of resilience. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 27-44). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Gönen, E. ve Purutçuoğlu, E. (2009). Kriz ve stres koşullarında aile direnci: Koruyucu ve iyileştirici faktörler. Hacettepe E-Dergi, <http://sdergi.hacettepe.edu.tr> adresinden 20 Aralık 2013 tarihinde edinilmiştir.
- Gürgan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Haynes, N. M. (2005). *Personalized leadership for effective schooling*. www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt adresinden 20/11/2013 tarihinde edinilmiştir.
- Henderson, N. and Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.

- Hetherington, E. M. and Elmore, A. M. (2003). Risk and resilience in children coping with their parents' divorce and remarriage. In S. S. Luthar (Eds.), *Resilience and vulnerabilities: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 182-212). New York: Cambridge University Press.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 51-71.
- İskender, M. (2011). Self compassion and internet addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 215-221.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37 (5), 711 – 720.
- İrmak, T. (2008). Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: preparing today's youth for tomorrow's world*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Publishing.
- Kararırmak, Ö. (2007). Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kingsbury, E. (2009). The relationship between empathy and mindfulness: Understanding the role of self-compassion. Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, California.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas, Austin.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-225). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Kuzu, S. (2011). Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. and Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Personality and Individual Differences*, 92 (5), 887-904.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.

- Luthar, S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maden-Turgut, E. (2010). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi ve İstanbul'daki devlet üniversitesi hastanelerinde çalışan ameliyathane hemşirelerine yönelik bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Marlatt, G. A. and Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Eds.), *Integrating spirituality into treatment* (pp. 67-84). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Martinek, T. J. and Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in undeserved youth through physical activity. *Quest*, 49, 34-49.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 236-256). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Masten, A. S. ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2004). Regulatory process, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 310-319.
- McAdam-Crisp, J. L. (2006). Factors that can enhance and limit resilience for children of war. *Childhood*, 13(4), 459-477.
- Mc Cubbin, L. (2001). Challenges to definition of resilience. *American Psychological Association*, 24, 2-19.
- Moran, P. B. and Eckenrode, J. (1992). Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. *Child Abuse and Neglect*, 16, 743-754.
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 69-75.

- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. and Rude, S. S. (2005b). Accepting the human condition: Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Manuscript Submitted for Publication*, 1-43.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263 – 287
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. and Rude, S. S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41,139-154.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-Interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95 – 106). Washington DC: APA Books.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. and Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267– 285.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211–214.
- Neff, K. D. and Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K. D. and McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öveç, Ü. (2007). Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özcan, B. (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Özden, Y. (2003). *Öğrenme ve öğretme*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrics*, 6 (2), 72-74.
- Pearson, E. M. and Podeschi, R. L. (1999). Humanism and individualism: Maslow and his critics. *Adult Education Quarterly*, 50, 41–55.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757 – 761.
- Raque-Bogdan, T. (2010). Self compassion, hope and well being of women experiencing primary and secondary infertility: An application of the biopsychosocial model. Unpublished master dissertation, University of Maryland, Maryland.
- Rak, C. F. and Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk students. *Journal of Counseling and Development*, 74 (4), 368-373.
- Reingenbach, R. (2009). A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout and self-compassion. Unpublished doctoral dissertation, The University of Akron, Akron.
- Rendon, K. P. (2006). Understanding alcohol use in college students: Study of mindfulness, self-compassion and psychological symptoms. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas, Texas.
- Roosa, M. (1993). Youth at risk: the family as a contributor to child resiliency and as a focus for intervention. In V. L. Loyer-Carlson & F. K. Willis, (Eds.), *Youth at risk: the research and practice interface* (pp. 39-48). University Park, PA: The Northeast Center for Rural Development.
- Rosenberg, M. B. (2000). *Nonviolent communication: A language of compassion*. Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein and S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. and Quinton, D. (1994). Long-term follow-up of women institutionalized in childhood: Factors promoting good functioning in adult life. *British Journal of Developmental Psychology*, 18, 225-234.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Safran, J. D. (1998). *Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.

- Salovey, P. and Pizarro, D. A. (2003). The value of emotional intelligence. In R. J. Sternberg, J. Lautrey & et al. (Eds.), *Models of intelligence: International perspectives* (pp. 263-278). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz anlayış açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Soyer, U. (2010). Özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Swann, W. B. (1992). Seeking "truth," finding despair: Some unhappy consequences of a negative self-concept. *Current Directions in Psychological Science*, 1, 15–18.
- Taylor, R. D. (1994). Risk and resilience: Contextual influences on the development of African-American Adolescents. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 119-130). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Telman, N. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Thompson, B.L. and Waltz, J. (2008). Self compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21 (6), 556-558.
- Tomrukçu, Ç. (2010). Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Samsun.
- Tümekaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E. ve Çelik, M. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumları: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: multiple context, multiple realities among at risk children and youth. *Youth Society*, 35, 341-365.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumları ve genel yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel and B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Wallace, J. M. (1999). The social ecology of addiction: race, risk, and resilience. *Pediatrics*, 103(5), 1122-27.

- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T and Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79 (1), 191 – 221.
- Werner, E. E. and Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E. and Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Pres.
- Werner, E. (2000). *Protective factors and individual resilience*. Cambridge: Cambridge University Pres.
- Wood, W., Rhodes, N. and Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Yılmaz, G., Keser, A. ve Yorgun, S.(2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87-107.
- Yılmaz, M.T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile ana baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu formdan elde edilen bilgiler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Doğru bilgilere ulaşabilmek için sizlerden istenilen aşağıdaki bilgi formlarını eksiksiz olarak doldurmanızdır. Vereceğiniz bilgiler bilimsel bir araştırmada kullanılacağı için bu forma **isim yazmanız gerekmemektedir**. Sizden istenen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra sizin için en uygun olan seçeneğe **(X)** işareti koymanızdır. **Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

Duygu ŞAHİN
Rehber Öğretmen

Cinsiyet :	Bay		Bayan	
Medeni Durum:	Evlü		Bekar	
Çalışma yılı:	1-5 yıl		11-15 yıl	
	6-10 yıl		16-20 yıl	
	20 yıl ve üzeri			
Çalıştığı yer:	Merkez:	İlçe:	Köy:	
Unvan:	Branş Öğretmeni:	Sınıf Öğretmeni:	Meslek Dersleri Öğretmeni:	

Ek 2. Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddelerde yer alan ve **yaşamınızdan memnuniyetinizi** belirten ifadelere ne ölçüde katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

	1. Hiç uygun değil	2. Uygun değil	3. Biraz uygun değil	4. Ne uygun, ne uygun değil	5. Biraz uygun	6. Uygun	7. Çok uygun
1. Birçok bakımdan yaşamım idealime yakın.							
2. Yaşam koşullarım mükemmel.							
3. Yaşamımdan memnunum.							
4. Şimdiye kadar yaşamımda istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5. Eğer hayatımı yeniden yaşasaydım hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

Ek 3. Öz Duyarlık Ölçeği

Aşağıdaki maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.	Hiç bir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22. Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23. Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25. Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek 4. Yılmazlık Ölçeği

AÇIKLAMA Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse “**hiç tanımlamıyor**”, size oldukça uygunsa “**çok iyi tanımlıyor**” seçeneklerini işaretleyiniz. **Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız**

Tanımlama düzeyi

YILMAZLIK ÖLÇEĞİ		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER						
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım					
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim					
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim					
4	Atılğan bir kişi değilim					
5	İyi liderlik yapamam					
6	Kararlarımın sonuçlarına baktığımda genellikle isabetli kararlar verdiğimi görürüm					
7	Çevremdeki olanak ve fırsatları kolay görüp değerlendiririm					
8	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var					
9	İnanduğım doğrular için çaba göstermek zor geliyor					
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim					
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim					
12	Çevremdekiler üzerinde olumlu izlenimler bırakarak onların güvenini kazanırım					
13	Meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım					
14	Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum					
15	İçinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım					
16	Zorluklar karşısında dayanaksızım					
17	Sokulğan (arkadaş canlısı, sıcakkanlı) değilim					
18	Başkalarının üstesinden gelemeyeceği olumsuz yaşam koşulları ile baş etmeyi bilirim					
19	Kendime her zaman güvenirim					

Ek 4'ün devamı

20	Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor						
21	En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim						
22	Hedeflerime ulaşmak için kendimi güdüleyebilirim						
23	İnanmışım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim						
24	Zor olan durumları bile lehime çevirmekte hünerliyim						
25	Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım						
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum						
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum						
28	Zor bir durumda kaldığımda genellikle o durumdan çıkış yolunu bulabilirim						
29	Çözüm yollarını hemen görerek uygulamaya koyarım						
30	Planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm						
31	Genellikle gülecek bir şeyler bulabilirim						
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum						
33	Rahat ve kolay iletişim kuramam						
34	Kendi biricikliğimi içinde yaşadığım toplumla çatışmadan ortaya koyabilirim						
35	Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür						
36	Kendimle barışığım						
37	Genellikle bir duruma birçok yönden bakabilirim						
38	Yaşamımı anlamsız buluyorum						
39	Yapmak zorunda olduğum şeyler için yeterli enerjiyi bulamıyorum						
40	En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem						
41	Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim						
42	Kendimi güçlü hissetmiyorum						
43	Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum						
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem						
45	Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarırım						
46	Diğer insanlardan gelen sinyalleri iyi okurum						
47	Problemlerin kaynağını saptayamıyorum						
48	Dertlerimi untabilmek için yaratıcılığımı kullanabilirim						
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem						
50	İnanmışım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor						

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

1987 yılında Kütahya'nın Simav ilçesinde doğdu. İlköğretimini Dört Eylül İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimini Nurullah Koyuncuoğlu Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimine 2005 yılında Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü kazanarak başladı. 2009 yılında mezun olduktan sonra sırası ile Sivas, Trabzon ve Uşak'ta Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde yer alan kurumlarda psikolojik danışman olarak görev yaptı. Şu anda da görevine, Uşak'ta Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir ortaöğretim kurumunda devam etmektedir. 2010 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Yabancı dili İngilizcedir. Evli ve anne adaydır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Duygu Şahin, Ulubey Anadolu Lisesi / Uşak

E-Posta : dyg_ckmk43@hotmail.com

Tel : 0543 262 21 46